Giugno 2023

COTTO E MANGIATO

MAGAZINE

PIÙ DI 100 RICETTE a solo € 1,70

fivestore COTTO E MANGIATO MAGAZINE Pubblicazione mensile N.66 - Prima immissione: 6 giugno 2023 - Prezzo € 1,70

30066
9 772284 429006

DIRETTORE RESPONSABILE
Andrea Delogu

COORDINATORE EDITORIALE
Luca Turchi

Cotto e mangiato magazine è edito da
Fivestore – RTI S.p.A.
20093 Cologno Monzese (MI)

Per il servizio arretrati delle riviste Fivestore
o sostituzione prodotti è attivo il call center al numero
045.888.4400 da lunedì a venerdì dalle 9:00 alle 12.15
e dalle 13.45 alle 17.00 (il venerdì fino alle 16.00),
oppure può scrivere un'email ai seguenti indirizzi:
Per richieste di riviste arretrati: collez@mondadori.it
Per resi: arretrati@mondadori.it
L'abbonamento alla rivista è possibile solo digitalmente
andando sul sito www.zinio.com

PROGETTO EDITORIALE E GRAFICO
Zampediverse®

REDAZIONE

Emanuele Zambon

Camilla Assandri

Cecilia Rosi

HANNO COLLABORATO
Tessa Gelisio, Luca Turchi, Daniela Di Matteo, Rossana Madaschi, Marco Carrara, Martina Melandri, Cristina Lisotti, Cassandra Piemonte, Maison Lizia

FOTOGRAFIE
Shutterstock, iStock,
Cassandra Piemonte per Ricette del benessere
Simone Luinetti per Cotto e mangiato tv
Maison Lizia per La step by step del mese

Cotto e mangiato Magazine
pubblicazione mensile - Registrazione Tribunale
di Milano n.123 del 27/04/2015

STAMPA a cura di Caleidograf
DISTRIBUZIONE a cura di Press-Di Distribuzione
e Stampa Multimedia S.r.l. Milano

PUBBLICITÀ

MediaAdv srl
Via A. Panizzi, 6 - 20146 Milano
info@mediaadv.it | www.mediaadv.it

SCRIVETECI
cottoemangiato.magazine@mediaset.it

PLASTICA Fronte blister in PVC trasparente

CARTA PAP 21 Retro in carta

Per la raccolta differenziata verifica le disposizioni nel tuo comune.

COTTO E MANGIATO

Editoriale *giugno*

L'incontro diretto tra fuoco e cibo: il modo primordiale di cucinare, di manipolare gli alimenti per renderli più commestibili, digeribili e assimilabili, dopo millenni è ancora lo stesso, essenziale e immutabile; certo, abbiamo fatto passi avanti, utilizziamo la brace anziché la fiamma viva, sono migliorate le sezionature, le marinature, attrezzature come spiedi e griglie sono più sofisticate, termometri a sonda consentono di misurare al decimo di grado la temperatura al cuore consentendo cotture perfette, abbiamo inventato per gli ambienti meno rustici piastre e graticole alimentate da fiamme a gas o da resistenze elettriche, financo dotate di coperchi che consentono cotture lente a bassa temperatura e che danno risultati straordinari anche con tagli di carne di minor pregio (anzi, tessuti cartilaginei e polpe venate di grasso possono diventare bocconi da re nei barbecue di ultima generazione). Ma in fondo bastano solo cibo e fuoco: quasi tutti da ragazzi, alla spiaggia o su un prato ci siamo adoperati, in compagnia e muniti solo di graticola, fiammiferi e cartocci di macellai e fruttivendoli debordanti di salsicce, braciole, peperoni, cipolle, melanzane, zucchine e pomodori, per accendere il fuoco dividendosi i compiti, chi in cerca dei mattoni su cui appoggiare la graticola, chi del giornale e degli "stecchi" per accender ed alimentare il fuoco, chi dei "ciocchi" per dare vita alla brace che sarebbe durata sino a sera inoltrata; poi, largo ai "cuochi" improvvisati, ai virtuosi della *sunzezza bustarghida* (in dialetto romagnolo la salsiccia bruciacchiata), al San Giovese protettore dei convivii, alle chitarre scordate e ai cori stonati! Questo era ed è lo spirito della grigliata, un momento conviviale allegro e spensierato all'aria aperta. E poiché la grigliata mista (di carne, pesce o verdure) é uno dei piatti tipici della accoglienza romagnola, vorrei lanciare da questa pagina un appello ai lettori per aiutare la Romagna regione di gente generosa, duramente colpita dai cataclismi di maggio, che sta dando l'ennesima prova di resilienza e tenacia, che non si perde in salmi e lamentazioni, che non è abituata a chiedere ma a fare e affronta questa tragedia con dignità, compostezza, positività e persino col buonumore di chi ha fiducia nella solidarietà e nel futuro. Perché se è vero che "da un male nasce un bene" e "gente allegra il ciel l'aiuta", ricordiamoci però che ci sono anche tante persone che hanno visto il frutto del loro lavoro sparire in un mare di fango e non hanno piú il tempo e le forze per ricominciare da capo. Se possiamo ridare loro una speranza, aiutiamole! FORZA ROMAGNA!
Luca Turchi

La Regione ha attivato una raccolta fondi per sostenere le persone e le comunità emiliano-romagnole che sono state colpite da alluvioni o frane conseguenti agli eventi atmosferici estremi che si sono verificati nel mese di maggio 2023.

Chiunque può versare utilizzando queste coordinate bancarie:

IBAN: IT69G0200802435000104428964
CAUSALE: "ALLUVIONE EMILIA-ROMAGNA"

Il conto corrente è intestato all'Agenzia per la sicurezza territoriale e la protezione civile dell'Emilia-Romagna (anche in versione abbreviata "Agenzia regionale Sic.T. Protezione civile Emilia Romagna).

Dall'estero
CODICE BIC SWIFT: UNCRITM1OM0 | **BANCA:** Unicredit

In collaborazione con V Label Italia

Ti segnaliamo che per ottenere una ricetta 100% vegetariana o vegana è sempre bene prestare attenzione alla composizione dei prodotti utilizzati per la preparazione delle ricette.

Formaggi: molti di questi contengono caglio di origine animale, scegliete formaggi a pasta dura o freschi con l'indicazione di caglio microbico o vegetale
Uova - si consiglia l'uso di uova classificate come "0" o "1" - allevamenti all'aperto bio o tradizionali
Zucchero: lo zucchero raffinato potrebbe essere stato sbiancato con l'ausilio di sostanze di origine animale, scegliete zuccheri integrali o non raffinati
Vino: molti vini, soprattutto bianchi, vengono chiarificati con l'ausilio di albumina, scegliete vini con l'indicazione "vegan" in etichetta
Aceto: alcuni tipi di aceto vengono filtrati e chiarificati con sostanze di origine animale, scegliete un aceto con l'indicazione "vegan" in etichetta

Per maggiori informazioni consultate il sito www.vlabel.org

19
IN COVER
Grigliata mista di verdure

Sommario

giugno

55
Semplicemente buoni
Crostata con crema e albicocche facile

61
Svuotafrigo
Insalata di pollo

82
Step by step del mese
Cheesecake al bicchiere menta e cioccolato

INDICE DELLE RICETTE

ANTIPASTI

PRIMI PIATTI

SECONDI PIATTI

CONTORNI E SALSE

DOLCI

BEVANDE

zampediverse

adesso in edicola

GUARDA COME FUNZIONA

Condispray

Pratico e funzionale, **il dosatore con beccuccio spray permette di usare la giusta quantità di olio** (ma anche aceto, soia) senza esagerare e rischiare di condire troppo le vostre preparazioni. **Il condispray è l'utilissimo strumento da cucina** che troverete per tutto questo mese in edicola con Cotto e mangiato.

per tutto giugno, in edicola!

GUARDA COME FUNZIONA

Apribarattoli

Non perdete il prossimo numero di Cotto e mangiato in edicola a luglio con **l'Apribarattoli,** un altro dei nostri utilissimi strumenti, super **maneggevole, compatto e di design!** A disposizione **in 3 varianti di colore: rosso, arancione e lime.** Quale si addice di più alla vostra cucina?

dal 4 luglio, in edicola!

Prodotti di stagione *giugno*

Frutti di bosco, erbe e sapori, verdura succosa e idratante... Benvenuta estate! L'orto si colora e diventa una fonte inesauribile di freschezza, un vero tesoro di nutrimento da sfruttare in tante preparazioni, crude e cotte, dalla colazione al dessert!

FRUTTA

Albicocche, Avocado, Banane, Ciliegie, Fichi, Fragole, Lamponi, Limoni, Meloni, Mirtilli, Pesche, Pere, Susine

VERDURA

Aglio, Alloro, Asparagi, Bietole, Carote, Cetrioli, Cipolline, Fagiolini, Fave, Insalata, Melanzane, Patate, Peperoni, Piselli, Pomodori, Porri, Prezzemolo, Ravanelli, Rosmarino, Rucola, Salvia, Sedano, Spinaci, Timo, Zucchine

PESCE

Branzini, Calamari, Canocchie, Capesante, Cefali, Cozze, Gamberi rosa, Granghi, Moscardini, Murene, Naselli, Pagelli fragolini, Pesci San Pietro, Polpi, Rane pescatrici, Razze, Ricciole, Sardine, Scampi, Scorfani, Seppie, Sgombri, Sogliole, Sugarelli, Triglie di scoglio, Trote, Vongole veraci, Zerri

Abbonati
ALLA NOSTRA RIVISTA DIGITALE

cottoemangiatomagazine.mediaset.it

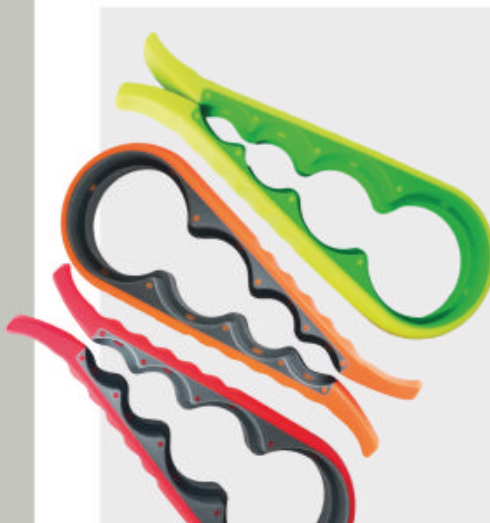
VISITA IL SITO

Non perdete i numeri digitali di Cotto e mangiato: un pieno di gusto con tante idee per antipasti, primi, secondi, dolci e contorni!

Nel prossimo numero
in edicola dal 4 luglio

IN COVER
Dolci alla frutta
Con il tripudio di frutta fresca che offre questa stagione meravigliosa, non potevamo che impiegare pesche, albicocche, fragole, ciliegie, susine, frutti di bosco, in una ventina di dolci deliziosi e irresistibili, con particolare attenzione alle crostate...

TEMA DEL MESE
Piatti freschi estivi
Non fatevi intimidire dall'arrivo, anche in cucina, del caldo tipico di luglio... Vi mostreremo come sia possibile cucinare e godersi la tavola anche ad alte temperature, con una ventina di proposte, tra antipasti, primi e secondi, da consumare fredde, che non richiederanno troppo tempo ai fornelli.

RICETTE DELLA TRADIZIONE
Pasta e pesce
Un connubio da acquolina in bocca, celebrato in oltre sei ricette della tradizione del Belpaese, che uniscono la pasta al pesce in base alla regione d'Italia. Dalla trabaccolara toscana alla fregola sarda, una collezione di piatti tanto squisiti quanto semplici e facilmente realizzabili.

IN ALLEGATO
L'apribarattoli
Non perdete il prossimo numero di Cotto e mangiato in edicola a luglio con l'Apribarattoli, un altro dei nostri utilissimi strumenti, super maneggevole, compatto e di design! A disposizione in 3 varianti di colore: rosso, arancione e lime. Quale si addice di più alla vostra cucina?

Grigliata

ESTATE, BELLE GIORNATE, PRANZI IN GIARDINO ALL'ARIA APERTA... È TEMPO DI GRIGLIATA! IN QUESTA RUBRICA TROVATE TANTE RICETTE PER ARROSTIRE SULLA BRACE LA CARNE, IL PESCE, LE VERDURE E ANCHE I FORMAGGI. ARROSTICINI, SPIEDINI DI GAMBERI, SALSICCE E CALAMARI, PANNOCCHIE, MELANZANE E FILANTI TOMINI, INSOMMA, TUTTO CIÒ CHE VA DIRETTAMENTE SULLA GRIGLIA A CONTATTO CON IL CALORE DEL FUOCO CHE SIGILLA I SAPORI E CONFERISCE QUEL GUSTO INCONFONDIBILE E QUEL SEGNO CARATTERISTICO DELLE GRIGLIE.

TROVERETE POI ANCHE UNA RICETTA DA "BBQ" AMERICANO, TECNICA DIVERSA CHE PREVEDE UNA COTTURA PIÙ LENTA, PER PREPARARE CARNI COTTE A LUNGO E COSTINE AFFUMICATE. PER ACCOMPAGNARE IL SAPORE SEMPLICE, DECISO E CARATTERISTICO DELLA GRIGLIA, INVECE, VI PROPONIAMO UN BUON NUMERO DI RICETTE PER LE SALSE DA ACCOMPAGNAMENTO, GUSTOSE, FRESCHE, PICCANTI E SAPORITE, OLTRE CHE GLI STEP E L'ABC PER ORGANIZZARE LA GRIGLIATA PERFETTA (NELLA NOSTRA USUALE PAGINA DEDICATA ALLE TECNICHE IN CUCINA), E INFINE LE RICETTE "SVUOTAFRIGO" PER UTILIZZARE GLI AVANZI DI GRIGLIATA!

La parola *barbecue* deriva da *barba-coda* in virtù del fatto che l'animale oggetto di cottura fosse infilzato con uno spiedo dal mento alla coda e quindi rigirato sopra il fuoco o la brace! Oggi *barbecue* é diventato sinonimo del particolare strumento attualmente usato, che con l'ausilio del coperchio valorizza il metodo della cottura lenta a bassa temperatura

Immergete gli stecchi di legno in acqua fredda per 30 minuti prima dell'utilizzo, in modo tale che non brucino durante la cottura

Girelle di salsiccia *piccante*

FACILE | 25-30 MIN | 10 MIN | 15-20 MIN

ingredienti per 4 persone

salsiccia di maiale piccante **600 g**
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Dividete la salsiccia piccante in 4 pezzi uguali, arrotolatele a spirale e fissatele con degli stecchini in legno.

Scaldate la griglia, spennellate le girelle di salsiccia con l'olio, adagiatele sulla griglia e fatele cuocere per circa 15-20 minuti da entrambi i lati.

Una volta cotte, trasferitele su un piatto da portata, insaporitele con sale e pepe e servitele accompagnandole con pomodori e basilico o altre verdure di vostro gradimento.

la variante: salsiccia di pollo o tacchino con verdure

Potete preparare le girelle sostituendo la salsiccia di maiale con quella di pollo-tacchino aggiungendo delle verdure come peperoni (gialli, verdi...), e zucchine lavate, mondate e tagliate in fette sottili nel senso della lunghezza.

Petti di pollo *alla griglia*

ingredienti per 4 persone

petto di pollo (a fette) **800 g**
aglio **2 spicchi**
rosmarino fresco **2 rametti**
vino bianco secco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Schiacciate gli spicchi d'aglio e mescolateli con i rametti di rosmarino, l'olio, il sale e il pepe. Insaporite le fettine di pollo con il composto di aromi appena preparato e copritele con il vino bianco secco. Lasciate marinare i petti di pollo a fettine per una notte.

Estraete dal frigorifero i petti di pollo marinati e lasciateli a temperatura ambiente. Disponete le fettine di petto di pollo sulla griglia rovente.

Spennellatele con la marinatura e cuocetele per circa 10-15 minuti. Girate la carne in modo che non si bruci e cuocia in maniera uniforme da entrambi i lati. Raggiunta la cottura desiderata, trasferite i petti di pollo su un tagliare, copriteli con la carta alluminio e lasciateli riposare per 5 minuti.

Trascorsi i minuti di riposo, disponeteli nei piatti da portata, conditeli con sale e pepe al momento e serviteli con la salsa chimichurri (vedi ricetta sotto).

Salsa *chimichurry*

ingredienti per 4 persone

prezzemolo fresco **20 g**
aglio **3 spicchi**
peperoncini secchi **2**
origano secco **15 g**
timo secco **15 g**
cumino in polvere **2 g**
acqua **60 ml**
olio E.V.O. **50 ml**
aceto di vino bianco **30 ml**
sale
pepe nero

Preparate la salsa verde pestando gli spicchi d'aglio in un mortaio o tritandoli all'interno di un mixer da cucina. Unite i peperoncini secchi spezzettati, l'origano, il timo, il cumino in polvere e il pepe nero. Amalgamate gli ingredienti e poi aggiungete le foglie di prezzemolo fresco lavate e mondate, il sale e versate l'aceto di vino bianco e l'acqua.

Mescolate bene il composto e completate incorporando l'olio a filo. Lasciate riposare la salsa per almeno 1 ora a temperatura ambiente, prima di servirla con i petti di pollo (vedi ricetta sopra).

Spiedini di gamberi
con ananas alla griglia

ingredienti per 4-6 persone

gamberi **500 g**
ananas **2 fette spesse** circa **2 cm**
coriandolo fresco q.b.
cipolla rossa **1**
lime **1**
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Mescolate in una ciotola un po' d'olio con il succo e la scorza di lime, un pizzico di sale e una macinata di pepe.

Unite i gamberi già puliti, mescolate con cura, coprite la ciotola con la pellicola trasparente alimentare e lasciate marinare in frigorifero per 1 ora.

Trascorso il tempo di marinatura, estraete i gamberi e infilzateli sugli spiedini, alternandoli con le fette di ananas tagliate in tocchetti.

Scaldate la griglia e grigliate i gamberi per circa 1 minuto per lato.

Una volta pronti, trasferiteli su un piatto da portata e serviteli con foglioline di coriandolo fresco tritato e rondelle di cipolla rossa.

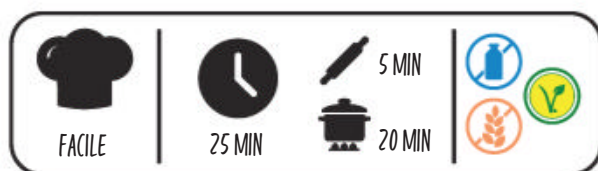
Pannocchie
alla griglia

ingredienti per 4 persone

pannocchie di mais **4**
olio E.V.O.
sale

Sciacquate le pannocchie ed eliminate con cura le foglie esterne.

A questo punto, potete sbollentarle in acqua salata oppure cuocerle direttamente alla griglia.

Spennellate le pannocchie con un filo d'olio, sistematele sulla griglia e grigliatele, girandole spesso per una cottura uniforme, fino a quando i chicchi di mais diventano morbidi e abbrustoliti, ci vorranno circa 20 minuti. Una volta cotte, toglietele dalla griglia e salatele a piacere.

Se non volete che i chicchi di mais si abbrustoliscano troppo durante la grigliatura, optate per la cottura al cartoccio che li manterrà di un bel colore giallo vivo.
Pulite e lavate le pannocchie. Asciugatele bene, conditele con olio, sale e pepe e poi chiudetele a caramella in un foglio di alluminio. Disponetele sulla griglia e fatele cuocere per circa 20 minuti

la variante:

Potete spennellare le pannocchie (prima o dopo la cottura) con burro fuso, aromatizzandolo anche con erbe aromatiche, spezie o aglio tritato. Le pannocchie sono ottime servite con formaggio spalmabile o panna acida.

Arrosticini *di pecora*

ingredienti per 4 persone

filetto di pecora (giovane o castrato) **800 g**
olio E.V.O.
rosmarino fresco **1 rametto**
sale **5 g**
pepe nero

Private la carne di pecora delle parti più grasse aiutandovi con un coltello affilato, poi riducetela prima in strisce e dopo a cubetti di circa 1 cm.

Realizzati gli spiedini infilzando i cubetti di carne negli stecchini in legno, spennellateli con l'olio e poi teneteli da parte.

Fate scaldare la griglia o l'apposito "rustillire", sistemate gli arrosticini e cuoceteli 1 minuto circa per lato, fino a quando si formerà una crosticina sulla superficie.

Una volta cotti, salateli, pepateli e serviteli subito profumandoli con dei rametti di rosmarino fresco.

Tonno *alla griglia*

ingredienti per 4 persone

tonno fresco **4 fette** da **3 cm** di spessore
succo di **1** limone
aceto balsamico **1 cucchiaio**
senape di Digione **2 cucchiai**
miele **2 cucchiai**
rosmarino fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Emulsionate in una pirofila il succo di limone filtrato con l'aceto balsamico, la senape, il miele, il rosmarino fresco tritato, un filo d'olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe.

Adagiate le fette di tonno e lasciatele marinare, coperte con la pellicola trasparente alimentare, per circa 30 minuti.

Scaldate la griglia e una volta rovente, spennellate bene la griglia in modo che il pesce non si attacchi durante la cottura.

Grigliate le fette di tonno, prima da un lato e poi dall'altro, girandole con cura.

Controllate la cottura attraverso un termometro, misurando la temperatura al cuore: 40°C per un interno dal colore rosso vivo e meno cotto mentre 45-48°C per un interno rosato. Portate in tavola e servite.

Melanzane grigliate *piccanti*

FACILE | 23-25 MIN + 30 MIN DI RIPOSO | 15 MIN | 8-10 MIN

ingredienti per 4 persone

per il condimento

miso bianco (in alternativa, salsa di soia o tahina) **80 g**
miele **1 cucchiaino**
zenzero fresco grattugiato **2 cucchiai**
olio di sesamo **1 cucchiaio**
salsa di soia **1 cucchiaino**
aceto di riso **1 cucchiaino**
peperoncino rosso fresco **1**

per le melanzane

melanzane **650 g**
coriandolo fresco q.b.
semi di sesamo q.b.
cipollotto (la parte verde) q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Lavate e mondate le melanzane, poi tagliatele a metà nel senso della lunghezza.

Trasferitele in un colino, cospargetele di sale e lasciatele riposare per almeno 30 minuti.

Nel mentre, preparate il condimento emulsionando con cura tutti gli ingredienti in una ciotola.

Sciacquate le melanzane dal sale sotto l'acqua corrente, asciugatele bene con la carta assorbente da cucina e spennellatele con abbondante condimento al miso.

Scaldate la griglia e grigliate le melanzane posizionandole con la parte tagliata rivolta verso il basso, fino a quando risultano morbide e dorate, circa 5 minuti.

Giratele dall'altro lato e proseguite la cottura per altri 3 minuti. Spennellandole con altro miso oppure olio.

Servite le melanzane grigliate con semi di sesamo, la parte verde del cipollotto, peperoncino rosso fresco e coriandolo fresco spezzettato.

Calamari *alla griglia*

ingredienti per 4 persone

calamari già puliti **8**
prezzemolo fresco q.b.
limone **1**
olio E.V.O. **100 ml**
sale
pepe nero

Lavate bene i calamari sotto l'acqua corrente e incidete il mantello effettuando dei tagli orizzontali.

Emulsionate in una ciotola l'olio con il succo di limone filtrato, il prezzemolo fresco tritato, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Aggiungete i calamari, coprite la ciotola con la pellicola trasparente alimentare e lasciateli marinare in frigorifero per almeno 1 ora.

Scaldate la griglia e quando sarà rovente, adagiate i calamari e cuoceteli per 3-5 minuti girandoli a metà cottura. Portateli in tavola e serviteli subito.

Salsa *romesco*

ingredienti per 4-6 persone

peperoni rossi **2**
pomodorini ciliegino
o passata di pomodoro **30 g**
peperoncino in polvere q.b.
paprica dolce **1 cucchiaio**
aceto di vino rosso **20 ml**
mandorle **80 g**
pane casereccio **100 g**
aglio **1 spicchio** (o più spicchi, a piacere)
olio E.V.O.
sale

Lavate e mondate i peperoni, eliminate la calotta, tagliateli a metà e privateli dei filamenti e semini interni.

Riduceteli in falde e cuoceteli nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C, fino a quando risultano morbidi, circa 30 minuti. Estraeteli, lasciateli raffreddare e poi spellateli.

Scaldate un filo d'olio in una padella, fate dorare gli spicchi d'aglio, poi toglieteli e teneteli da parte.Tostate il pane, privato della crosta e tagliato a dadini, nella stessa padella in cui avete fatto dorare l'aglio.

Trasferite in un mixer da cucina i peperoni cotti, il pane tostato, gli spicchi d'aglio dorati, le mandorle e i pomodorini o la passata di pomodoro. Insaporite con il peperoncino, la paprica, un pizzico di sale e infine, unite l'aceto.

Frullate gli ingredienti, aggiungendo a filo dell'olio, fino a ottenere la consistenza desiderata.

COTTURA DIRETTA
cottura del cibo direttamente sopra la fonte di calore
COTTURA INDIRETTA
cottura adiacente alla fonte di calore

Codone o punta di sottofesa di manzo è un taglio tipico della cucina brasiliana, la sua particolarità è quella di avere uno strato di grasso esterno che sciogliendosi, penetra nelle fibre della carne, rendendola morbida e succosa

la variante:
ribeye di manzo (costata)

Potete sostituire la *picanha* con la costata ribeye, cuocendola per circa 20 minuti in base allo spessore e servendola con una noce di burro.

Picanha alla griglia

ingredienti per 4 persone

picanha di manzo **1 kg**
fiocchi di sale q.b.
menta fresca q.b.
peperoncino fresco **1**
rum q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Emulsionate l'olio con il rum, il sale, il pepe, le foglie di menta fresca e il peperoncino fresco tritato in una pirofila.

Adagiate la *picanha* e lasciate marinare per almeno 2 ore in frigorifero coperta con la pellicola trasparente alimentare.

Trascorso il tempo di marinatura, riportate la carne a temperatura ambiente e nel mentre, scaldate la griglia.

Tagliate la *picanha* in fette dello spessore di circa 5 cm, seguendo il verso della fibra.

Asciugate le fette di carne con la carta assorbente da cucina, posizionatele sulla griglia già calda e procedete con la cottura indiretta a circa 150°C.

Una volta che la temperatura al cuore raggiungerà i 38-40°C, grigliate le fette a cottura diretta, così da formare una crosticina e sciogliere bene il grasso.

Quando l'interno della carne avrà una temperatura di 48°C e la rosolatura sarà quella desiderata, trasferite le fette di *picanha* nei piatti da portata, spolveratele con fiocchi di sale e servitele subito.

Spiedini *di pesce spada*

ingredienti per 4 persone

trancio di pesce spada
già pulito **600 g**
peperone giallo **1**
limone **1**
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Prendete il pesce spada già pulito, adagiatelo su un tagliere e ricavate dei cubetti regolari.

Lavate e mondate il peperone giallo, eliminate la calotta, i filamenti interni e i semini e tagliatelo in tocchetti non troppo sottili.

Realizzate gli spiedini inserendo i cubetti di pesce spada, alternati alle falde di peperone giallo, sugli stecchini in legno. Salateli, pepateli e spennellateli con un filo d'olio.

Scaldate la piastra, sistemate gli spiedini e lasciateli cuocere per circa 6-8 minuti, girandoli spesso in modo che cuociano in maniera uniforme.

Trasferiteli nei piatti da portata, spruzzateli con un po' di succo di limone e serviteli subito.

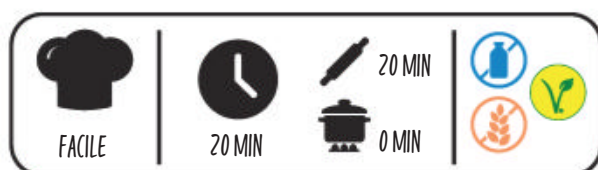
la variante:
spiedini di pesce spada con panatura aromatica
Potete impanare gli spiedini con pangrattato ed erbe aromatiche per una versione più sfiziosa.

Salsa *tartara*

ingredienti per 4-6 persone

cetriolini sott'aceto **3**
capperi **1 cucchiaio**
prezzemolo fresco q.b.
dragoncello fresco q.b.
uova sode **4**
aceto di vino bianco **20 ml**
tuorli freschi **2**
olio di semi **200 ml**
sale
pepe nero

Tritate finemente i cetriolini sott'aceto, i capperi, il prezzemolo e il dragoncello.

Separate i tuorli sodi dagli albumi sodi e poneteli in una ciotola, aggiungete l'aceto di vino bianco, un pizzico di sale e una macinata di pepe nero.

Lavorate i tuorli sodi con un cucchiaio di legno per amalgamare bene gli ingredienti, poi unite i due tuorli freschi e montate il composto con le fruste elettriche.

Versate l'olio di semi, prima a gocce poi a filo, continuando a sbattere con le fruste elettriche fino a ottenere una salsa soda e cremosa.

Incorporate i cetriolini, i capperi il prezzemolo e il dragoncello tritati. Amalgamate con cura e servite.

Grigliata mista
di verdure

ingredienti per 4 persone

zucchine **400 g**
melanzane **350 g**
peperoni (rossi, gialli, verdi, arancioni) **850 g**
basilico fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

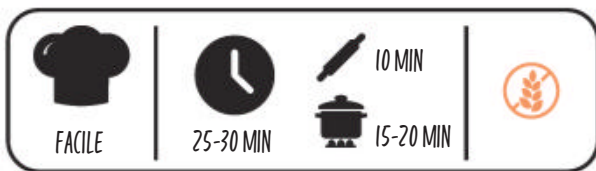
Lavate accuratamente le verdure sotto l'acqua corrente, asciugatele e mondatele.

Tagliate le zucchine e le melanzane a rondelle dello spessore di circa 4-5 mm.

Eliminate la calotta dei peperoni, divideteli a metà, privateli dei filamenti e dei semini interni e tagliateli in fettine o tocchetti regolati.

Scaldate la griglia e disponete le verdure, facendo grigliare i peperoni per circa 5 minuti da entrambi i lati, le zucchine e le melanzane per circa 3 minuti, sempre da entrambi i lati per una cottura uniforme.

Condite le verdure con olio, sale e pepe e servitele subito profumandole con foglie di basilico fresco.

Primosale
al cartoccio

ingredienti per 4 persone

formaggio primosale (oppure feta, halloumi) **200 g**
erbe aromatiche fresche q.b.
peperoncino fresco q.b.
spezie a piacere q.b.
aglio **1 spicchio**
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Sistemate il formaggio scelto su un foglio di carta alluminio oppure in una teglia usa e getta.

Conditelo con le erbe aromatiche fresche, il peperoncino fresco e lo spicchio d'aglio tritati finemente, le spezie in polvere a piacere, un pizzico di sale e una macinata di pepe.

Adagiate "il cartoccio" sulla griglia e lasciate cuocere il formaggio per circa 15-20 minuti.

Servitelo subito, accompagnandolo con le verdure grigliate preparate in precedenza.

Guacamole

ingredienti per 4 persone

avocado maturo **1**
lime **1**
cipolla **1**
peperoncino dolce **1**
coriandolo fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Tagliate a metà l'avocado, eliminate il nocciolo, incidete la polpa e scavatela con l'aiuto di un cucchiaio.

Trasferite la polpa in una ciotola e schiacciatela con il succo di lime filtrato fino a quando avrete ottenuto una consistenza liscia e cremosa.

Aggiungete la cipolla e il peperoncino dolce tritati finemente, e insaporite con sale e pepe a piacere.

Mescolate con cura e completate con un generoso filo d'olio.

Spiedini di salsicce avvolte nella pancetta

ingredienti per 4 persone

salsiccia luganega **600 g**
pancetta affumicata **8 fette**
senape di Digione **2 cucchiai**
miele **2 cucchiai**
tabasco q.b.
timo fresco q.b.
rosmarino fresco **3 rametti**
olio E.V.O.

Eliminate il budello della salsiccia e fatela insaporire con una marinatura a base di olio, senape, miele, tabasco, timo e rosmarino fresco tritati per almeno 1 ora in frigorifero.

Tagliate la salsiccia in pezzi o tocchetti, realizzate gli spiedini infilzando la carne negli stecchini di legno e arrotolatela in una fettina di pancetta affumicata.

Adagiatele sulla griglia rovente, spennellatele con la marinatura e fatele cuocere per circa 15-20 minuti, girandole ogni tanto per una doratura uniforme. Portatele in tavola e servitele subito.

la variante: spiedini di verdure con würstel

Sostituite la salsiccia con würstel di suino o pollo alternandoli con peperoni e cipolle (come nell'immagine di copertina di questo numero).

Salsa al curry

ingredienti per 4-6 persone

curry in polvere **15 g**
brodo vegetale **500 ml**
vino bianco secco **50 ml**
cipolla **1**
burro **50 g**
farina **30 g**
sale
pepe

Tritate finemente la cipolla e fatela rosolare in una padella con il burro, poi sfumate con il vino bianco e lasciatelo evaporare completamente.

Aggiungete la farina, fatele dorare per circa 5 minuti, versate il brodo vegetale e lasciate addensare la salsa per circa 15 minuti, mescolando sempre.

Una volta pronta, regolate di sale e pepe, e aggiungete il curry in polvere. Amalgamate con cura la salsa e servitela.

Salsa *teriyaki*

ingredienti per 4 persone

salsa di soia **120 g**
zucchero semolato **15 g**
sakè **40 ml**
mirin (facoltativo) **2 cucchiai**

Mettete tutti gli ingredienti in un pentolino e portateli a ebollizione.

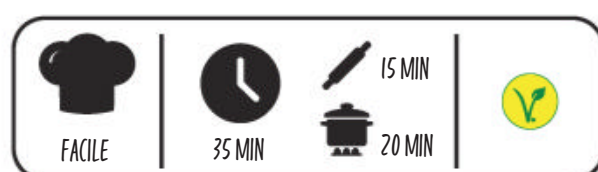
Lasciate cuocere per un paio di minuti e utilizzate la salsa come marinatura di carne e pesce oppure come condimento.

Potete rendere la salsa ancora più saporita aggiungendo miele o zenzero fresco grattugiato.

Salsa *allo zafferano*

ingredienti per 4-6 persone

farina **50 g**
burro **200 g**
zafferano **15 stimmi**
brodo vegetale **400 ml**
sale

Fate fondere il burro in una casseruola capiente a fuoco basso, aggiungete la farina e mescolate bene.

Sciogliete gli stimmi di zafferano nel brodo caldo e poi versatelo a filo nella casseruola con il composto di burro e farina.

Amalgamate con cura e lasciate addensare la salsa fino alla consistenza desiderata.

Regolate di sale e portate in tavola.

la variante: **con lo speck**

Avvolgete i tomini con una fettina di speck prima di grigliarli.

Tomini *alla griglia*

ingredienti per 4 persone

tomini **4**
erbe aromatiche fresche q.b.
olio E.V.O.

Scaldate la griglia, disponete i tomini e fateli cuocere per circa 3 minuti, poi girateli delicatamente dall'altro lato e proseguite la cottura per un altro paio di minuti.

Servite subito i tomini nei piatti da portata, decorandoli con erbe aromatiche fresche a piacere.

Medaglioni di maiale *alla griglia*

ingredienti per 4 persone

filetto di maiale **800 g**
rosmarino fresco q.b.
sale
pepe rosa in grani

Sistemate il filetto di maiale su un tagliere ed eliminate il grasso e filamenti esterni, quindi insaporitelo con sale, pepe e rosmarino fresco tritato, massaggiando bene la carne.

Scaldate la griglia e una volta raggiunta una temperatura di circa 160°C-170°C, sistemate il filetto di maiale e cuocetelo da ambo i lati per 6 minuti al sangue, 8 minuti media, 10 minuti ben cotta.

Avvolgete il filetto di maiale nella carta alluminio e lasciatelo riposare per alcuni minuti.

Affettatelo, dividendolo in 4 medaglioni, grigliateli da entrambi i lati e serviteli subito.

la variante: medaglioni avvolti nella pancetta

Per una versione più gustosa e saporita potete avvolgere delle fette di lardo o pancetta ai medaglioni di maiale alla griglia.

Salamelle ripiene *di formaggio e jalapeño*

ingredienti per 4 persone

salamelle **4**
formaggio spalmabile
alle erbe **200 g**
cheddar **50 g**
jalapeño q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Incidete le salamelle per il senso della lunghezza, facendo attenzione a non dividerle in due parti.

Scaldate la griglia e, una volta rovente, spennellate leggermente le salamelle con un filo d'olio e cuocetele per circa 8 minuti dal lato dell'incisione.

Farcite le salamelle con il formaggio spalmabile alle erbe, regolate di sale e pepe, aggiungete i *jalapeño* a rondelle e completate con il cheddar grattugiato.

Sistemate nuovamente le salamelle sulla griglia e proseguite la cottura per altri 8-10 minuti. Servitele subito.

Salsa *aioli*

ingredienti per 4 persone

aglio **5 spicchi**
tuorli freschi **3**
prezzemolo fresco q.b.
olio E.V.O. **350 ml**
sale

Portate a ebollizione dell'acqua, tuffate 1 uovo e cuocetelo per circa 8-10 minuti. Una volta sodo, separate il tuorlo dall'albume e sminuzzatelo al coltello. Spremete il limone, filtrate il succo e tenetelo da parte. Sbucciate gli spicchi dell'aglio, privateli dell'anima e pestateli con il sale all'interno di un mortaio fino a quando avrete ottenuto un composto denso.

Trasferite la crema di aglio nel mixer da cucina, aggiungete i tuorli rimanenti, frullate a velocità minima e versate l'olio a filo fino a ottenere una salsa densa. Aggiungete un paio di cucchiai di succo di limone, il tuorlo precedentemente sbriciolato e un ciuffetto di prezzemolo fresco. Azionate il frullatore per pochi secondi e poi regolate di sale a piacere.

Trasferite la salsa in una ciotola, servitela subito o copritela con pellicola trasparente alimentare e conservatela in frigorifero.

Shish kebab *di agnello*

FACILE | 35 MIN | 25 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4 persone

per gli spiedini

macinato di agnello **600 g**
cipolla rossa **1**
menta fresca **1 mazzetto**
prezzemolo fresco q.b.
peperoncino fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

per la salsa allo yogurt

yogurt magro **400 g**
lime **1**
miele **1 cucchiaino**
olio E.V.O.
sale
pepe bianco

Per gli spiedini

Insaporite il macinato di agnello con la menta fresca tritata, un pizzico di sale e una macinata di pepe.

Mescolate bene e con il composto ottenuto realizzate gli spiedini premendo bene la carne macinata a contatto con gli stecchini in legno (come a formare delle polpette allungate).

Oliate gli spiedini e fateli cuocere sulla griglia rovente circa 10 minuti per ogni lato.

Per la salsa allo yogurt

Nel mentre, mescolate in una ciotola lo yogurt con il succo di lime filtrato, un cucchiaino di miele e un filo d'olio. Regolate di sale e pepe. Conservate in frigorifero fino al momento del servizio.

Servite gli spiedini con rondelle di cipolla rossa, peperoncino e prezzemolo freschi e accompagnateli con la salsa allo yogurt.

Caramelle di pancetta *croccanti*

ingredienti per 4-6 persone

pancetta fresca **1 trancio** da circa **1 kg**
burro **50 g**
whisky q.b.
miele **1 cucchiaio**
salsa bbq q.b.

per il rub

zucchero di canna **50 g**
paprica in polvere **50 g**
sale **½ cucchiaio**
aglio in polvere **½ cucchiaio**
cipolla in polvere **½ cucchiaio**
peperoncino in polvere **½ cucchiaio**

Estraete la pancetta fresca dal frigorifero almeno 1 ora prima della cottura e asciugatela bene con carta assorbente da cucina.

Eliminate la cotenna e una parte dello strato di grasso se dello spessore eccessivo.

Tagliate la pancetta di maiale in cubetti regolari di circa 3-4 cm e teneteli da parte.

Per il rub

Mescolate bene tutte le spezie in una ciotola, unite i cubetti di pancetta e cospargeteli con cura.

Scaldate il barbecue, disponete i cubetti di pancetta sulla griglia (sistemando sotto una leccarda che servirà a raccogliere il grasso disciolto).

Procedete con la cottura indiretta a 120-130°C, coprite con il coperchio e lasciate cuocere lentamente per circa 2 ore.

Trascorse queste ore di cottura, trasferite i cubetti di pancetta croccanti all'interno di una teglia in alluminio e aggiungete il burro in tocchetti, il miele e il whisky.

Coprite la vaschetta con un foglio di alluminio e proseguite con la cottura indiretta per altre 2 ore, alla stessa temperatura.

Amalgamate i cubetti di pancetta con la salsa barbecue e fateli caramellare alla griglia per circa 30 minuti.

Una volta pronti, trasferiteli in una ciotola, portateli in tavola e serviteli subito.

RUB
Mix di spezie e aromi utilizzati per condire e insaporire la carne prima della cottura. Sono molto utilizzati soprattutto nella cucina americana.
Dry Rub "massaggio a secco", è un metodo utilizzato per insaporire la carne senza marinarla con ingredienti liquidi. Una volta eseguito questo processo, la carne va trasferita in frigorifero a riposare

Tecniche in cucina

COME ORGANIZZARE UNA GRIGLIATA PERFETTA

Scopriamo insieme "le tecniche" e i trucchi per sfruttare al meglio le potenzialità della griglia, secondo lo spazio e il tempo che si hanno a disposizione; ma anche per il sapore dei cibi che si vuole ottenere.

Dalla fase di "accensione" agli accessori indispensabili, tutti i consigli sulla grigliatura e infine, come effettuare una corretta pulizia.

Regole e trucchi per l'accensione della brace

CON LA LEGNA

Utilizzate fogli di carta e piccoli legnetti, poi una volta che il fuoco avrà preso e ci saranno le fiamme, aggiungete dei pezzi di legno di dimensioni maggiori. Evitate l'uso di diavolina, alcool o liquidi infiammabili, perché alterano il gusto della carne e soprattutto sono pericolosi per l'uomo, (una disattenzione e ci si può ustionare!). Iniziate l'accensione del fuoco per tempo,

ci vorrà all'incirca 1 ora prima che la brace sia calda. Le varie tipologie di legno conferiscono aromi alla carne, utilizza quello di olivo per la carne di agnello e il pesce, il ginepro per i volatili e l'acero per la carne di maiale.

CON IL CARBONE O LA CARBONELLA

Iniziate il procedimento come per la legna, capirete che il fuoco è pronto in base al colore della carbonella, grigia durante il giorno e rosso vivo la sera.
Distribuite la brace in maniera uniforme su tutta la superficie del barbecue, così da ottenere un'ottima cottura dei cibi. Per rendere la vostra brace particolare, potete far bruciare delle erbe o delle spezie, come alloro e rosmarino che vanno bene per tutti cibi. Mentre invece, la salvia è ottima per il pollame, la menta per frutta e verdura e il ginepro per il pesce. potete aiutarvi nell'accensione con un **soffietto/soffiatore**.

Un altro accessorio indispensabile per l'accensione del barbecue è la **ciminiera** che va riempita di carbonella e posizionata direttamente sulla griglia del barbecue dove avrete disposto gli accendi-fuoco ecologici. In circa 20 minuti, la carbonella si sarà trasformata in brace rovente.

Utensili per la griglia

- Pinze e spatole per girare gli alimenti sulla griglia durante la cottura;
- Pennello per cospargere le marinature in maniera uniforme sul cibo;
- Oliera Spray o Condispray (lo trovate in allegato a questo numero di Cotto magazine)

Condi spray

- Spiedini in legno o acciaio;
- Piatti e vassoi per adagiare le vivande grigliate e portarle in tavola.

Consigli sulla grigliatura

Prima di iniziare a grigliare la carne, lasciatela riposare a temperatura ambiente dopo la marinatura in frigorifero, così da evitare lo shock termico. Non pungete la carne, per non far fuori uscire i succhi e perdere morbidezza; in più cercate di girarla una sola volta a metà cottura. Tenete in considerazione che una brace poco forte e la griglia lontana dal fuoco è ottimale per la cottura di cibi di grandi dimensioni, mentre un calore forte e cottura più veloce è consigliabile per alimenti di piccole dimensioni. Verdura e frutta invece, vanno sempre grigliati lontani dalla brace.

Come pulire la griglia dopo l'utilizzo

Potete pulire la griglia a caldo oppure a freddo, nel primo caso, strofinate una cipolla o mezzo limone, infilzate su un forchetto, sulla griglia per eliminare le incrostazioni e poi proseguite con aceto e bicarbonato utilizzando un'apposita spazzola; nel secondo caso, togliete la cenere e la carbonella ormai fredda con l'apposita paletta in metallo, poi lasciate in ammollo la griglia in acqua calda con aceto o bicarbonato e poi strofinatela bene con la spazzola per eliminare il grasso ormai ammorbidito.

Evitate di utilizzare i detersivi chimici ma prediligete quelli naturali. Una volta pulita la griglia, asciugatela subito o lasciatela asciugare al sole, in questo modo nel corso del tempo non si formerà la ruggine.

GRIGLIA A LEGNA

Le ricette grigliate con questo metodo si rivelano essere maggiormente gustose. Prediligete legni duri e secchi ed evitate quelli di pino, di conifera o altri resinosi, perché potrebbero rilasciare odori sgradevoli durante la cottura.

L'accensione del fuoco richiede molta pazienza, perché lunga e laboriosa. È opportuno mantenere il controllo della fiamma per avere una cottura finale uniforme e non rischiare di ottenere un ingrediente ancora crudo internamente e bruciato all'esterno. È necessario pulire bene la griglia dopo la cottura ed eliminare la cenere.

GRIGLIA A CARBONELLA

Si differenzia con quello a legna sia per via del materiale utilizzato, sia perché il calore della carbonella è minore rispetto a quello rilasciato dalla legna, permettendo una cottura più uniforme e semplice da controllare.

Emette un fumo che potrebbe arrecare fastidio, soprattutto se si vive in un condominio. La pulizia è più lunga rispetto a quelli a gas o elettrici che non producono ceneri.

GRIGLIA PORTATILE

Comodo, leggero e pratico da utilizzare è quello perfetto per picnic romantici fuori porta. Può essere sia elettrico, che a gas oppure a carbonella.

Essendo di piccole dimensioni, è possibile grigliare pochi alimenti alla volta.

GRIGLIA ELETTRICA

Le dimensioni potrebbero essere minori (rispetto alle altre griglie) e quindi il barbecue è possibile farlo anche in spazi più piccoli, è più leggero e meno ingombrante, senza sporcare troppo come magari avviene utilizzando la legna o la carbonella, e non vi è la necessità di disporre di un attacco per il gas. Può essere utilizzato anche in spazi interni perché non genera fumo.

Non è possibile utilizzarla ovunque perché è necessario disporre dell'attacco alla corrente elettrica. Il sapore è meno incisivo rispetto a quelli sopra citati.

GRIGLIA IN MURATURA

È opportuno fare una distinzione tra 3 tipologie di barbecue in muratura:

- a carbonella;
- a carbone e a legna: il carbone per velocizzare l'accensione e la legna per mantenere vive le braci;
- a carbone e gas: griglia + fornelli a gas.

Bisogna avere spazio privato all'aperto a disposizione come un giardino o un cortile.

GRIGLIA A GAS

Più comodo e pratico rispetto a quelli a legno o carbonella. L'accensione avviene subito e la cottura è regolabile permettendo anche, in base al modello, di grigliare diverse ricette contemporaneamente.

Meno efficace per quanto riguarda l'affumicatura di un alimento e temperatura irregolare e variabile.

Viste in tv

Le ricette di Tessa Gelisio

Semplici e veloci da preparare, stagionali e ricche di trucchetti, le proposte di Tessa e dei suoi ospiti sono sempre imperdibili!

Cous cous

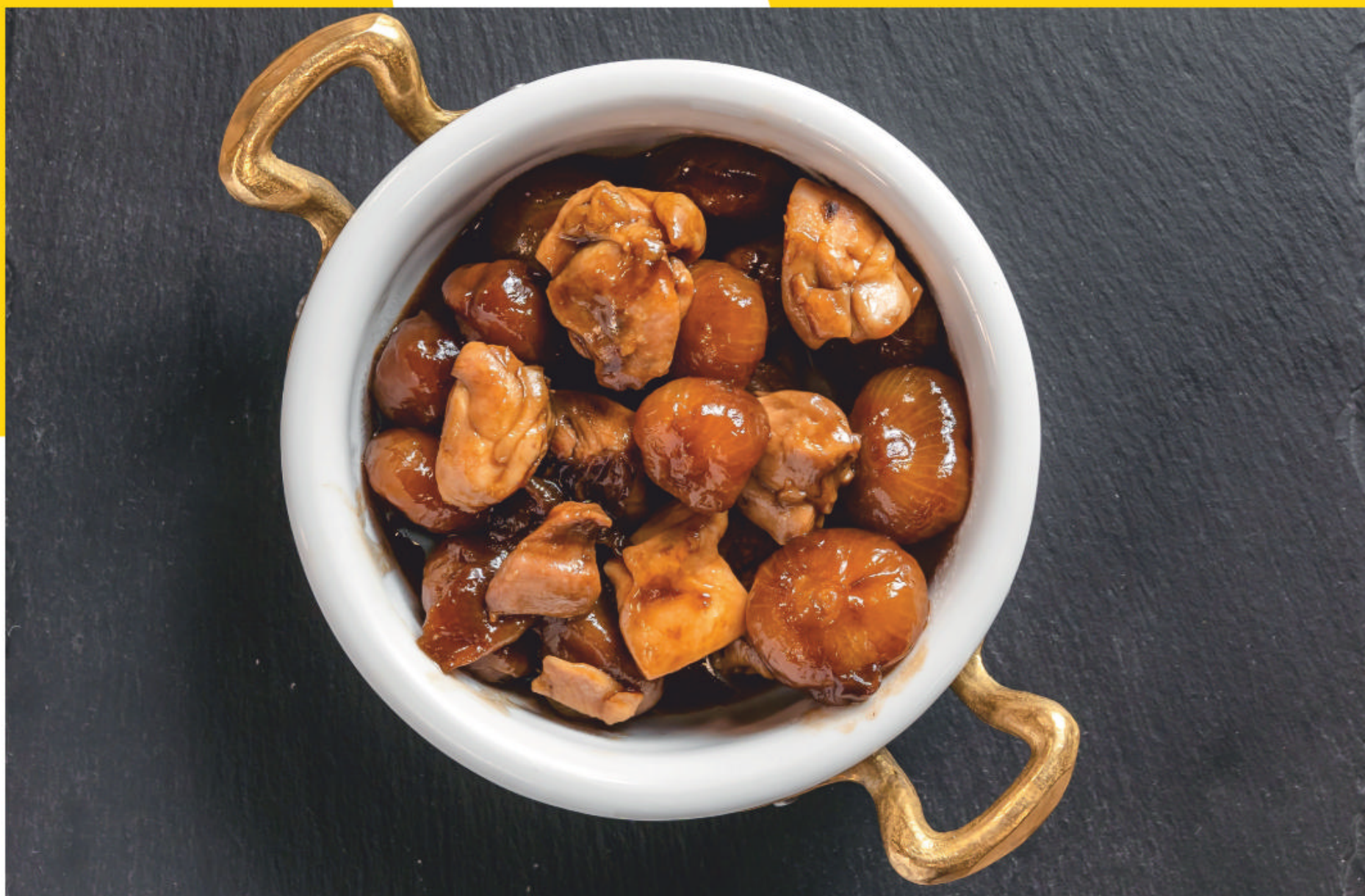
con peperoni e patate

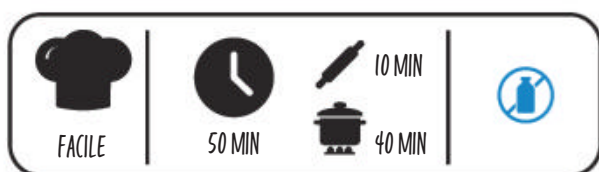
ingredienti

cous cous **300 g** - acqua **300 g** - cipolla **1** - peperoni (gialli, rossi, verdi) **3** - patate **2-3** - olive taggiasche **150 g** (opzionale) - olio E.V.O. - sale

Sbucciate e tagliate le patate a cubettini e lessatele a vapore per 10 minuti circa, condite con olio e sale e lasciate da parte.

Preparate il cous cous istantaneo: conditelo con un filo d'olio, copritelo con l'acqua bollente e lasciate riposare coperto per cinque minuti. Trascorso il tempo, sgranate il cous cous con una forchetta.

Fate rosolare la cipolla tagliata a fettine in una padella con un filo d'olio. Scaldate il forno a 200°C e ricoprite la piastra del forno con carta alluminio da cucina. Lavate i peperoni e tagliateli in 4 parti nel senso della lunghezza. Posate i mezzi peperoni sulla stagnola con la buccia rivolta verso l'alto e la polpa verso il basso, salate e cuocete per circa 30 minuti. Quando la buccia dei peperoni sarà imbrunita, togliete i peperoni dal forno e chiudeteli in un sacchetto di plastica o carta chiuso per 10 minuti. Sfilandoli, si staccherà naturalmente la pelle dalla polpa. Tagliate i peperoni a pezzetti, uniteli a cipolla e patate e mescolate con il cous cous. Completate, a piacere, con olive taggiasche denocciolate.

Pollo alle cipolle

borettane in agrodolce

ingredienti per 4 persone

cipolle borettane **300 g** - aceto di mele o aceto bianco **2 cucchiai** - zucchero di canna **20 g** - acqua **50 ml** - aceto balsamico q.b. - spezzatino di pollo **200 g** - aglio **1 spicchio** - olio E.V.O. - sale

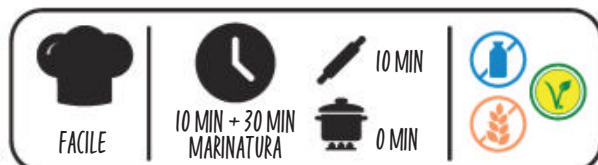
Mettete in padella dell'olio e appena caldo unite le cipolle borettane, salate fate cuocere a fuoco alto per qualche minuto. Aggiungete una miscela con acqua, aceto di mele o aceto bianco e zucchero di canna.

Coprite e lasciate cuocere per circa 30 minuti, al bisogno allungate con acqua.

Nel frattempo mettete in padella dell'olio, lo spicchio d'aglio, e aggiungete e fate rosolare lo spezzatino di pollo. Salate e sfumate con vino bianco. Una volta evaporato, aggiungete le cipolle nella stessa padella con il pollo. Insaporite bene e completate il piatto con aceto balsamico.

L'ABBRACCIO DI COTTO E MANGIATO PER L'EMILIA-ROMAGNA E LE MARCHE

Inquadrate il QR code per guardare il videomessaggio.

Insalata
di pomodori e cipolla

ingredienti per 4 persone

pomodori da insalata **4** - sedano **1 costa** - cipolla rossa di Tropea **1** - prezzemolo tritato q.b. - aceto di vino rosso - fiori eduli (opzionale) q.b. per decorare - olio E.V.O. - sale

Pulite e mondate il sedano, affettatelo per creare delle rondelle sottili. Sbucciate e tagliate sottilmente anche la cipolla. Sbiancate in acqua bollente e salata la cipolla e il sedano, immergendoli per pochi attimi e aiutandovi con una pinza da cucina. Scolate cipolla e sedano e poi trasferiteli a marinare in olio, sale e aceto. Mondate e tagliate i pomodori a spicchi e poi conditeli con un filo d'olio e sale. Assemblate il piatto unendo sedano e pomodori marinati con i pomodori conditi e completate decorando, a piacere, con fiori eduli.

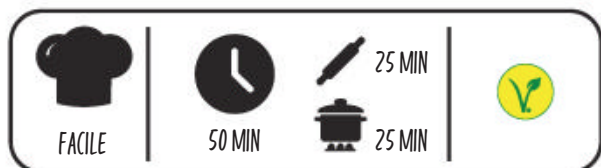
New York
"cheesefake" (100% senza lattosio)

ingredienti per 8 persone

per la base: biscotti secchi ai cereali **340 g** - margarina vegetale **170 g** **per la farcia:** formaggio morbido vegetale **550 g** - yogurt di soia colato **800 g** - zucchero di canna **140 g** - amido di mais **50 g** - curcuma **1 cucchiaino** - scorza di **2** limoni **per la copertura:** lamponi **90 g** - mirtilli **60 g** - zucchero **60 g**

Preparate prima di tutto la base: fate fondere la margarina al microonde, lasciate intiepidire e nel frattempo sbriciolate i biscotti. Unite biscotti sbriciolati e margarina fusa, distribuite il composto in uno stampo a cerniera, rivestendo i bordi e il fondo in modo da creare uno strato uniforme. Trasferite in frigorifero per farlo rassodare. Preparate la farcia: mescolate con vigore tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Versate il composto nella tortiera e cuocete in forno statico per 60 minuti a 165°C.

Preparate la copertura: frullate la frutta e lo zucchero, trasferite il composto in un pentolino fino a che inizierà a bollire. Levate dal fuoco e lasciate raffreddare, poi disponete sulla superficie della torta già raffreddata. Decorate, a piacere, con qualche frutto di bosco.

Tenerina
al cioccolato

ingredienti per 1 torta

cioccolato fondente **220 g** - burro **80 g** - uova **4** - zucchero di canna **140 g** - farina 00 **60 g** - zucchero a velo q.b. - scorza di arancia q.b.

Tritate il cioccolato a coltello, poi scioglietelo a bagnomaria. Quando il cioccolato sarà sciolto unite il burro e mescolate benissimo. Montate gli albumi a neve, poi mettete da parte.

Lavorate i tuorli con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso, versatevi a filo il composto di cioccolato intiepidito.

Mescolate, poi aggiungete gli albumi montati a neve facendo attenzione a non smontarli. Aggiungete a piacere un po' di scorza di arancia. Unite quindi la farina setacciandola, mescolate per amalgamare gli ingredienti.

Imburrate e infarinate uno stampo a cerniera da 24-26 cm e versate al suo interno l'impasto. Cuocete in forno statico preriscaldato a 180°C per 25 minuti. Una volta sfornata, lasciate raffreddare e decorate con zucchero a velo.

RICETTA ILLUSTRATA *vista in tv*

Spaghetti pomodoro e crema di olive

di Andrea Berton

La pasta fatta in casa come da tradizione, ma con le tecniche di uno chef stellato. I prodotti semplici ma eccezionali della gastronomia italiana, combinati con la sapienza di Andrea Berton che, ospite di Tessa Gelisio a Cotto e mangiato, vi mostra come preparare uno "spaghettino" dalla A alla Z.

INIZIAMO PER LA PASTA

Amalgamate tutti gli ingredienti insieme. Trasferite il composto in un sacchetto per il sottovuoto e lasciate così per 24 ore.

Riprendete l'impasto e tirate la pasta a uno spessore di 0,5cm.

1

Formate dei fogli uguali della dimensione di 20x10 cm e tirate direttamente sulla chitarra in modo da ricavare gli spaghetti.

2

Formate nodi da 100 g ciascuno.

3

PER LE CREME

Lasciate marinare tutti gli ingredienti insieme (tranne le olive).

Frullate bene gli ingredienti fino a ottenere una crema liscia, poi passatela al colino.

Preparate la crema di olive taggiasche. Lasciate scolare le olive dall'olio, poi frullatele fino a ottenere una crema liscia e omogenea.

Cuocete gli spaghetti in acqua bollente salata. Scolateli direttamente in una padella con la crema di pomodoro datterino.

Condite con il basilico tagliato a *julienne*, aggiustate di sale, pepe e terminate con un filo d'olio.

Pennellate la base del piatto con la crema di olive taggiasche e appoggiatevi sopra gli spaghetti conditi.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER GLI SPAGHETTI CHITARRA

farina gran pasta **1,5 kg**
semola fine **500 g**
tuorlo pastorizzato **600 g**
uova intere **7**
acqua **100 g**

PER LE CREME

pomodori datterino **500 g**
basilico fresco **50 g**
sale Maldon **10 g**
olio E.V.O. **50 g**
olive taggiasche denocciolate **200 g**

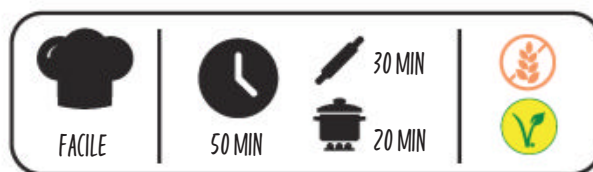
"PROVATELI ANCHE VOI!"

4 cotture

Melanzane

Ortaggio simbolo dell'estate e della cucina mediterranea insieme a peperoni e pomodori, le melanzane sono un ingrediente estremamente versatile in cucina: vi proponiamo 4 cotture per gustarle dall'aperitivo al secondo, passando dalle funghetto partenopee, deliziose da sole, buonissime in una pasta fredda estiva!

di **Marco Carrara**
www.momentidelite.it

CREMA DI MELANZANE
alla greca (microonde)

ingredienti per 4 persone

melanzane **700 g** - yogurt greco **50 g** - aglio **1 spicchio** - succo di limone **5 ml** - menta **10 g** - olive nere greche **20 g** - olio E.V.O. - sale - pepe

Tagliate le melanzane a metà e posizionatele con la buccia rivolta verso l'alto in un piatto adatto alla cottura nel microonde (potete anche posizionarle direttamente sul piatto di vetro del forno), cuocetele con potenza 650W per 20 minuti (il tempo può variare in base alla grandezza delle melanzane, assicuratevi che siano cotte infilzando i rebbi della forchetta). Terminata la cottura fate raffreddare 5 minuti prima di svuotare la polpa delle melanzane con un cucchiaio.
Mettete la polpa delle melanzane in un colino e pressate col dorso di un cucchiaio per eliminare l'acqua in eccesso.
Nel frattempo mettete nel vaso di un frullatore l'aglio (pulito dalla sua anima), qualche goccia di limone, metà della foglie di menta e un filo d'olio, frullate energicamente, aggiungete la polpa delle melanzane e frullate nuovamente in modo da ottenere una crema liscia.
Amalgamate infine lo yogurt greco, aggiustate di sale e pepe e travasate la salsa in una terrina.
Guarnite con le olive nere, le foglie di menta tenute da parte e un filo d'olio.
Accompagnate questa gustosa salsa con la pita greca oppure farcite dei crostini di pane abbrustoliti.

MELANZANE
a funghetto (padella)

ingredienti per 4 persone

melanzane **800 g** - pomodori maturi **300 g** - basilico **10 g** - aglio **2 spicchi** - sale grosso **30 g** - olio E.V.O. **200 ml** - sale - peperoncino

Tagliate le melanzane a cubetti da 2 centimetri di grandezza, cospargeteli di sale grosso e lasciateli spurgare in un colapasta coperti da un foglio di carta assorbente per almeno 30 minuti; lavateli e asciugateli accuratamente.
In una padella portate a 170°C l'olio, aggiungete le melanzane a cubetti e fate soffriggere a fuoco vivace per circa 10 minuti rigirando delicatamente in modo da dorare le melanzana su tutti i lati, toglietele quindi dal fuoco con una schiumarola e lasciate drenare l'olio in eccesso per qualche minuto su un foglio di carta assorbente.
Nel frattempo, nella stessa pentola, soffriggete 2 spicchi di aglio sminuzzato, aggiungete i pomodori tagliati a cubetti della stessa dimensione delle melanzane e fate rosolare 5 minuti, aggiungete quindi le melanzane, fate amalgamare per altri 5 minuti a fuoco medio, aggiungete le foglie di basilico spezzettate, una punta di peperoncino e aggiustate di sale.
Servite le melanzane a funghetto ancora calde con qualche foglia di basilico di decorazione.

Le melanzane a funghetto sono un contorno tipico della cucina partenopea, chiamate *mulignane a fungetiello* per la loro somiglianza a dei bocconcini di funghi saltati in padella

CORDON BLEU
di melanzane (fritto)

ingredienti per 4 persone

melanzane **600 g** - prosciutto cotto **120 g** (a fette) - provola **80 g** (a fette) - uovo **4** - farina 00 **50 g** - pangrattato **100 g** - origano **5 g** - olio di semi di arachide **400 ml** - sale grosso - sale fino - pepe

Lavate le melanzane, tagliatele a rondelle dello spessore di 1/2 cm (ve ne serviranno 16) e lasciatele drenare per 30 minuti in un colapasta cosparse di sale grosso; al termine sciacquatele sotto l'acqua corrente e asciugatele accuratamente.
Componete con le fettine di melanzana dei *sandwich* ripieni di prosciutto cotto e provola, infarinateli e immergeteli nell'uovo sbattuto, infine panateli con il pangrattato mischiato al rosmarino. Sigillate attentamente soprattutto i lati del cordon bleu in modo che il ripieno non esca durante la frittura (vi consiglio di panare due volte i bordi).
Fermate i *cordon bleu* con uno stuzzichino e delicatamente, con l'aiuto di una schiumarola, immergeteli nell'olio caldo a 170°C; friggetene pochi per volta per 7 minuti per lato; colateli sempre aiutandovi con una schiumarola e fateli riposare 30 secondi su un foglio di carta assorbente. Servite i *cordon bleu* ancora caldi.

Il procedimento di spurgo delle melanzane è necessario per togliere il caratteristico sapore amarognolo presente soprattutto nelle melanzane molto mature: il sale farà fuoriuscire dall'ortaggio l'acqua e le tossine responsabili del sapore amaro. Vi consiglio di lasciarle spurgare da un minimo di 30 minuti ad un massimo di 2 ore

la variante: al forno

Se non avete a disposizione una friggitrice ad aria potete rivisitare questa ricetta: stendete le strisce di melanzane panate su una teglia ricoperta di carta forno, bagnatele con un filo di olio e cuocetele nel forno ventilato preriscaldato a 180°C per 25-30 minuti.

STICK DI MELANZANE sabbiose (friggitrice ad aria)

ingredienti per 4 persone

melanzane **500 g** - olio EVO **30 g** - pangrattato **50 g** - rosmarino fresco **10 g** - sale grosso **20 g** - sale fino q.b. - pepe

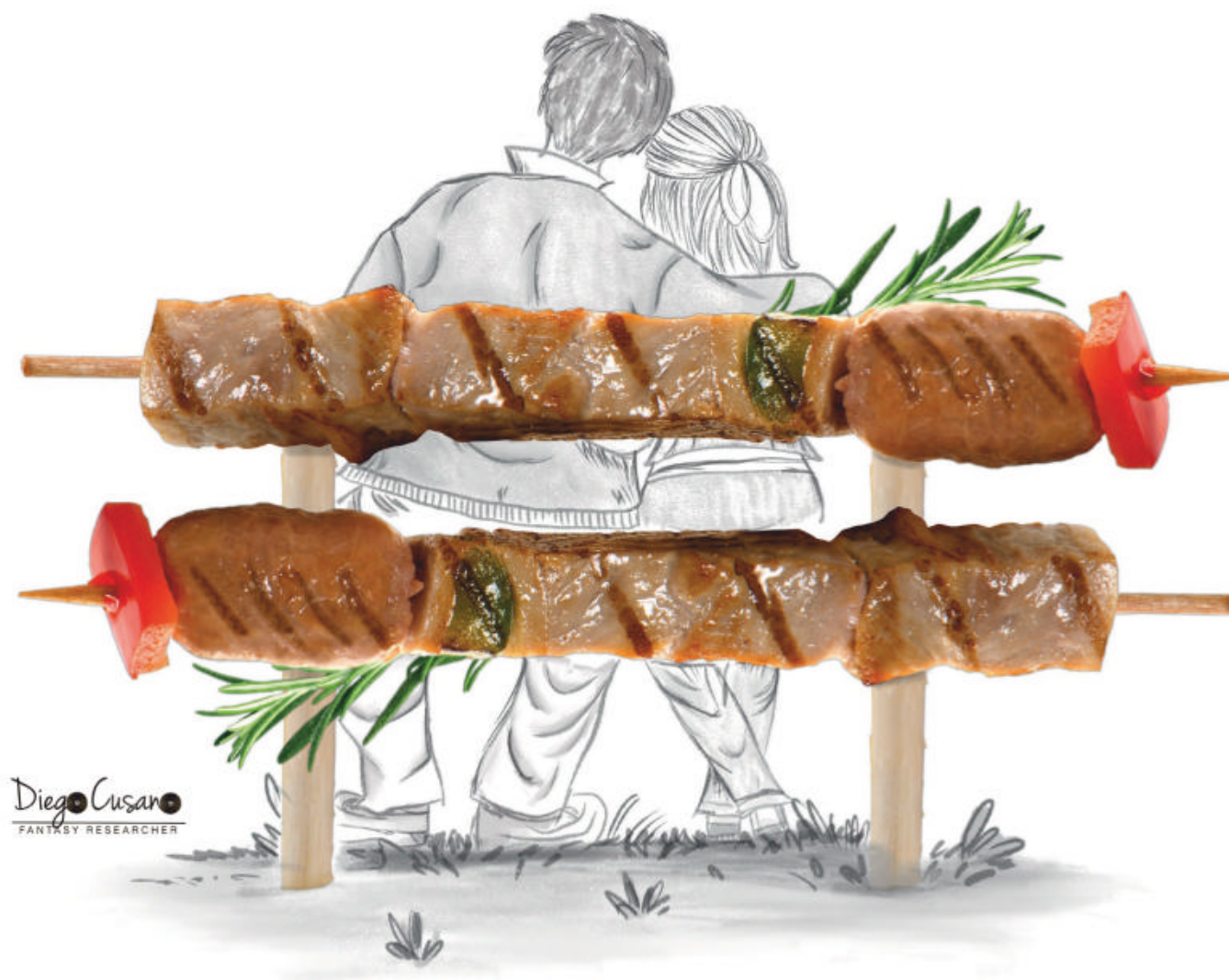
Tagliate le melanzane a fette spesso circa 1 cm, mettetele in uno scolapasta, cospargetele di sale grosso e lasciatele spurgare per almeno 30 minuti; trascorso il tempo necessario lavatele sotto l'acqua corrente e asciugatele bene.

Tagliate le rondelle a strisce dello spessore di circa 1 cm, cospargetele con un filo d'olio e passatele nel pangrattato aggiungendo il rosmarino fresco sminuzzato e il pepe; fate aderire bene il pane con delle leggere pressioni e posizionate le strisce di melanzana sulla griglia della friggitrice ad aria senza sovrapporle eccessivamente (cuocetele piuttosto in due volte).

Azionate la friggitrice ad aria a 200°C, aggiungete 20 g di olio e cuocete per 20 minuti rigirando le melanzane delicatamente a metà cottura. Servitele calde aggiungendo un pizzico di sale fino.

ALBERTO NANNI
SANTARCANGELO DI ROMAGNA
"SPECIALISTA"
ASPARAGI VERDI

Agribologna
la qualità in persona

Gustoso far niente

I **Mini Spiedini** Martini arrivano in tavola in **pochi minuti** anche se partono da lontano: dalle mani degli uomini che lavorano nella nostra Filiera per nutrire e allevare in modo sano, **con alimentazione NO OGM e senza uso di antibiotici**. In ogni passaggio, da più di cento anni, garantiamo **le migliori carni di suino e pollo**, per darti un prodotto gustoso e genuino, veloce e semplice da preparare. **Alla griglia, in padella o al forno**, scegli tu come colpire nel segno.

Mini Spiedini di pollo

Mini Spiedini di suino

*Pollo allevato dalla nascita senza uso di antibiotici.
Suino allevato senza uso di antibiotici negli ultimi 4 mesi di vita.

COLTO e mangiato

Pomodori

Freschi, sani e versatili, i pomodori sono uno degli ortaggi più amati dell'estate. Ne esistono molte varietà, diverse per forma, grandezza, sapore, polpa e colore (dal rosso, al giallo, al verde e al nero), e ognuna è adatta a un certo tipo di ricetta.

BENEFICI E PROPRIETÀ

- OTTIMA FONTE DI ANTIOSSIDANTI (ES. LICOPENE);
- RICCHI DI VITAMINA C, DI VITAMINE DEL GRUPPO B, DI VITAMINA K;
- CONTENGONO FOSFORO, CALCIO E POTASSIO;
- BASSO APPORTO CALORICO, SONO COSTITUITI DAL 95% DI ACQUA;
- GRAZIE AL CONTENUTO DI FIBRE AIUTANO LE FUNZIONI INTESTINALI;

Tiella di pomodori, patate e mozzarella

ingredienti per 4 persone

pomodori tondi lisci **450 g**
patate **700 g**
cipolla **1**
mozzarella **1**
Pecorino grattugiato q.b.
prezzemolo fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Lavate e mondate i pomodori, le patate e la cipolla, poi tagliate le verdure a rondelle e conditele con olio, sale, pepe e prezzemolo fresco tritato finemente.

Distribuitele a strati in una pirofila oliata, insaporendole con del Pecorino grattugiato.
Bagnate con un po' d'acqua, infornate nel forno preriscaldato in modalità statica a 170°C e cuocete per circa 50-60 minuti.
Estraete e completate cospargendo la superficie con la mozzarella tagliata a dadini.
Una volta fusa e dorata, sfornate, lasciate intiepidire e servite la tiella calda e filante.

Mini quiche

con pomodorini ciliegino colorati

ingredienti per 4-6 persone

pasta sfoglia o brisé già pronta **1 rotolo**
pomodori ciliegino colorati **400 g**
formaggio caprino **150 g**
panna fresca liquida **100 ml**
uova **3**
basilico fresco q.b.
aceto balsamico q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Lavate, mondate e tagliate a metà i pomodorini ciliegino colorati, poi conditeli con olio, aceto balsamico, sale e pepe e teneteli da parte.
Mescolate il caprino con la panna fresca, unite le uova sbattute, amalgamate e regolate di sale e pepe.
Srotolate la pasta sfoglia o brisé, ricavate dei cerchi delle medesime dimensioni degli stampini per crostatine (imburrate e infarinate), realizzate le mini *quiche*, farcitele con il ripieno preparato in precedenza e completate con i pomodorini ciliegino colorati.
Cuocete nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per circa 15-20 minuti. Estraetele, lasciatele intiepidire, decoratele con foglie di basilico fresco e gustatele.

Pomodori ripieni

di cous cous e feta

SENZA COTTURA!

ingredienti per 4 persone

pomodori tondi da insalata **4**
cous cous **100 g**
acqua **120 ml**
feta **60 g**
basilico fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Mettete il cous cous in una ciotola, versate l'acqua bollente salata, copritelo e lasciatelo riposare per circa 5 minuti. Trascorso il tempo di riposo, sgranate il cous cous e conditelo con olio, sale e pepe.
Aggiungete la feta tagliata a dadini, mescolate con cura e tenete da parte. Lavate e mondate i pomodori, tagliate la calotta, svuotateli e riempiteli con il cous cous.
Trasferiteli in frigorifero e lasciateli insaporire per almeno 30 minuti. Serviteli decorandoli con foglie di basilico fresco.

la variante: pomodori ripieni di cous cous, verdure e pollo

Potete arricchire il cous cous con le verdure che preferite o che avete a disposizione come zucchine, melanzane, peperoni e carote oppure aggiungere pollo o tacchino alla piastra.

Pomodori gialli al forno

ripieni di bulgur, verdure e scamorza

Ingredienti per 4 persone

pomodori gialli tondi **4**
bulgur **120 g**
acqua **240 ml**
melanzana piccola **1**
peperone rosso ½
zucchina **1**
cipolla **1**
aglio **1 spicchio** (o più spicchi, a piacere)
scamorza **60 g**
prezzemolo fresco q.b.
coriandolo **1 cucchiaio**
cumino **1 cucchiaio**
peperoncino q.b.
olio E.V.O.
sale

Lavate e mondate le verdure, (tranne i pomodori) tagliatele in piccoli tocchetti, conditele con olio, sale e pepe e tenetele da parte. **Sciacquate** il bulgur, copritelo con l'acqua bollente e lasciatelo riposare per almeno 10 minuti. **Nel mentre**, lavate e mondate i pomodori, tagliate la calotta ed eliminate la polpa. Condite il bulgur con gli aromi, le verdure, la polpa di pomodoro a dadini, l'olio, il sale e il pepe. Riempite i pomodori con la farcitura, aggiungete la scamorza a cubetti e copriteli con la calotta. **Sistemateli** in una pirofila oliata e cuoceteli nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per circa 25 minuti. Estraeteli e gustateli caldi e filanti.

Insalata ai 3 pomodori

con mozzarelline, basilico e aceto balsamico

ingredienti per 4 persone

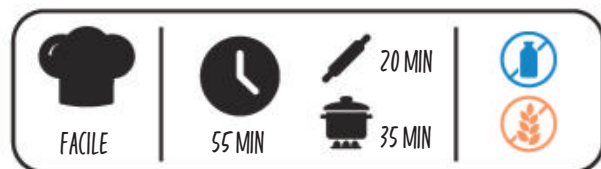
pomodori ramati e cuore di bue (gialli, rossi, verdi) **6**
pomodorini ciliegino rossi **100 g**
mozzarelline **200 g**
basilico fresco q.b.
aceto balsamico q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Lavate e mondate i pomodori, tagliate in fette i ramati e i cuori di bue e a metà i ciliegini. Disponeteli equamente in quattro piatti da portata, conditeli con olio sale e pepe.
Aggiungete le mozzarelline e completate con aceto balsamico e foglie di basilico fresco.

Timballo
di riso al pomodoro

ingredienti per 4 persone

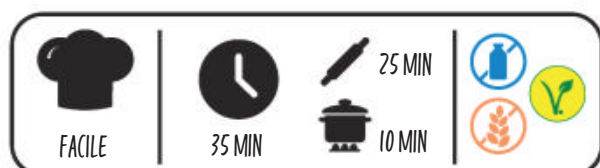
riso **300 g**
passata di pomodoro **300 ml**
pomodorini ciliegino rossi **200 g**
cipolla **1**
aglio **1 spicchio** (o più spicchi, a piacere)
Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato q.b.
rosmarino fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Scaldate un filo d'olio in una padella, rosolate lo spicchio d'aglio e la cipolla tritata finemente per alcuni minuti, e poi aggiungete la passata di pomodoro e i pomodorini ciliegino lavati e mondati. Fate cuocere per 15-20 minuti, fino a quando il sugo si sarà un po' rappreso e insaporito, poi eliminate l'aglio. Regolate di sale e pepe.
Cuocete il riso in abbondante acqua salata, scolatelo leggermente al dente e conditelo con il sugo preparato in precedenza e il formaggio grattugiato. Mescolate bene e lasciatelo intiepidire.
Oliate un coppapasta e realizzate i timballi di riso al pomodoro (potete passarli sotto il grill del forno per circa 10 minuti oppure servirli subito in un piatto da portata).
Decorateli con rametti di rosmarino fresco, pomodorini ciliegino tagliati a metà e formaggio grattugiato.

la variante:
con cuore di mozzarella fiordilatte
Per una versione più golosa e filante, farcite i timballi con un ripieno di mozzarella fiordilatte.

Salsa roja

ingredienti per 4 persone

pomodori tondi lisci **600 g**
peperoncini secchi **2-3**
zucchero semolato **1 cucchiaino**
aglio **1 spicchio** (o più spicchi, a piacere)
cipolla **1**
lime **1**
coriandolo q.b.
sale

Lavate i pomodori, disponeteli su una piastra rovente e grigliateli in maniera uniforme, poi lasciateli raffreddare, eliminate la pelle e privateli dei semini interni.
Tostate per alcuni secondi i peperoncini secchi, sbucciate l'aglio, tagliatelo a metà, eliminate il germoglio e schiacciatelo all'interno di un mortaio. Aggiungete un goccio d'acqua e i peperoncini tritati grossolanamente, lasciate riposare per un paio di minuti e poi unite i pomodori.
Pestate fino a ottenere una salsa densa e omogenea (potete effettuare questi passaggi con l'aiuto di un mixer da cucina) e regolate di sale e pepe. Infine, unite la cipolla tritata finemente e portate subito in tavola.
Completate con una spruzzata di succo di lime e coriandolo fresco. Gustate, a piacere, con i *nachos* messicani.

la variante:
salsa roja a cubetti
Per una versione più veloce e grossolana, servite questa "salsa" tagliando i pomodori in piccoli dadini e condendoli con gli ingredienti della ricetta.

Gazpacho di pomodori
con le cozze

Ingredienti per 4 persone

pomodori costoluti **1 kg**
cetrioli **2**
cozze **1 kg**
aglio **1 spicchio** (o più spicchi, a piacere)
prezzemolo fresco q.b.
spezie a piacere (curcuma, paprica) q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Lavate e mondate i pomodori e i cetrioli, eliminate la buccia e frullateli in un mixer insieme allo spicchio d'aglio, qualche foglia di prezzemolo fresco, le spezie a piacere e condite con olio, sale e pepe.
Pulite bene le cozze e fatele aprire in un tegame con il coperchio.
Servite il *gazpacho* in un piatto da portata, disponete sopra le cozze e completate con olio a crudo e prezzemolo fresco.

Pomodorini datterino
al forno su crema di yogurt greco e pane pita

ingredienti per 4 persone

pomodorini datterino rossi **800 g**
aglio **1 spicchio**
zucchero semolato **1 cucchiaino**
timo fresco q.b.
yogurt greco **500 g**
scorza di ½ limone
peperoncino in fiocchi q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero
pane tipo pita

Lavate i datterini, sistemateli su una teglia rivestita di carta forno e conditeli con olio, sale, pepe e zucchero. Aggiungete lo spicchio d'aglio e qualche rametto di timo fresco. Infornateli nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C e cuoceteli per circa 20 minuti.
Nel mentre, mettete in una ciotola lo yogurt, unite la scorza di limone grattugiata, mescolate bene e conservate in frigorifero.
Dividete lo yogurt in quattro piatti fondi, aggiungete i pomodorini arrosto e completate con rametti di timo fresco e peperoncino in scaglie. Servite subito con fette di pane tipo pita.

Zacusa,
conserva rumena di pomodoro

35 MIN
80 MIN

ingredienti per 4 persone

pomodori pelati tipo S. Marzano o passata di pomodoro **250 g**
melanzane **2**
peperoni rossi **2**
cipolla **1**
peperoncino jalapeño (facoltativo) **1**
alloro **1 foglia**
olio E.V.O. o di semi **65 ml**
sale
pepe

Potete cuocere le verdure nel forno preriscaldato in modalità statica a 200°C per circa 20 minuti

Lavate e asciugate le melanzane e i peperoni. Scaldate una piastra, grigliate le verdure leggermente unte d'olio, girandole per farle cuocere uniformemente e una volta pronte, lasciatele intiepidire e poi ricavate la polpa.

Fate scolare la polpa ottenuta per circa 30 minuti all'interno di un colino, poi frullatela per ottenere una consistenza omogenea. Tritate finemente la cipolla, fatela dorare in una padella con un filo d'olio insieme al peperoncino *jalapeño* privato dei semi e sminuzzato.

Aggiungete la crema di melanzane e peperoni, la foglia di alloro, la passata di pomodoro (o i pomodori pelati sminuzzati), l'olio e lo zucchero.

Portare la salsa a ebollizione, poi abbassate la fiamma, regolate di sale e pepe e fate cuocere per circa 60 minuti con il coperchio, mescolando di tanto in tanto. Se necessario, unite un po' d'acqua e pochi minuti prima del termine della cottura togliete il coperchio per farla restringere.

Potete gustare subito la salsa, su delle fette di pane tostato oppure conservarla all'interno di vasetti in vetro precedentemente sterilizzati.

Frittata alla greca

con pomodorini, feta e olive

Ingredienti per 4 persone

uova **6**
pomodorini datterino (rossi e gialli) **350 g**
feta **300 g**
olive nere denocciolate **100 g**
cipollotto (la parte verde) **1**
Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato **20 g**
olio E.V.O.
sale
pepe

Rompete le uova all'interno di una ciotola, aggiungete un pizzico di sale e una macinata di pepe, sbattetele con una forchetta e tenetele da parte.
Tagliate i pomodorini a metà, le olive a rondelle e la feta a dadini. Insaporite il composto di uova con il formaggio grattugiato e poi aggiungete i pomodorini, le olive e la feta. Mescolate bene e trasferitelo all'interno di una padella adatta alla cottura in forno.
Cuocete la frittata nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per circa 25 minuti. Estraetela, lasciatela intiepidire e servitela decorandola con la parte verde del cipollotto tagliata a rondelle.

di Daniela Di Matteo
Il blog: fioriefoglie.tgcom24.it

BELLE E BUONE: TRAPIANTIAMO LE MELANZANE?

Bianche come uova giganti, lunghe e sottili oppure striate di porpora come un tessuto di design: le melanzane (*Solanum melongena*) sono il tocco elegante tra gli ortaggi. La loro natura modaiola si percepisce sin dalla pianta: a differenza di lattughe e pomodori, le piante di melanzane sono piccoli arbusti aristocratici di bella forma e colori saturi. Dei bei vasi capienti (non meno di 35-40 cm di diametro) permettono di ospitarne alcuni esemplari comodamente anche in terrazzo, assicurandosi una bella fornitura estiva di deliziose melanzane!

1) ACQUISTARE LE PIANTINE

A giugno niente semi, vanno acquistate piantine di melanzana pronte da mettere in terra o in vaso. Tenete conto dell'ingombro: ogni pianta ha necessità di almeno 50-60 cm di spazio in larghezza e circa 70-80 cm di altezza. Prendete piantine già abbastanza cresciute, magari già con qualche fiore, così guadagnerete tempo e raccoglierete prima (la melanzana è piuttosto lenta a svilupparsi).

2) TRAPIANTO IN VASO

Tirate fuori la piantina dal vasetto del vivaio, aggiungete alla buchetta un buon pugno di stallatico sfarinato (si trova in sacchetti nei garden) e annaffiate a lungo, senza bagnare le foglie. Esponete la pianta direttamente al pieno sole. Nel giro di qualche settimana la vedrete crescere con vigore e generare i bei fiori, garanzia di frutti!

3) PULIAMO IL "PIEDE"

La pianta di melanzana, se ben irrigata, sarà generosa: per mantenerla sana, eliminiamo tutte le foglie che toccano terra, e i rametti che spuntano nella parte bassa del fusto. Un "piede" ben pulito - almeno per 1/3 della pianta, aiuta ad evitare muffe e parassiti e concentra le energie sui rami più robusti, evitando che si appoggino a terra.

4) LA "DRITTA"

Il trucco per rendere ancora più produttiva la vostra pianta di melanzane? Eliminate le "femminelle", esattamente come si fa nei pomodori, mantenendo solo 1 o 2 fusti centrali.

5) LA NEMICA NUMERO 1

Il parassita più letale per le piante di melanzane sono le Dorifore. Fondamentale quindi controllare bene (anche sotto) le foglie delle piante, individuando ed eliminando per tempo adulti (molto riconoscibili dalla livrea striata nera su fondo crema), larve e uova (arancioni quindi anch'esse facilmente visibili). Un aiuto viene dall'utilizzo del Litotamnio, rimedio biologico a base di polvere di alghe calcaree, molto efficace contro gli insetti masticatori.

semplicemente Buoni DOLCI CON LE ALBICOCCHE

Crostata di albicocche con frolla all'olio

ingredienti per 6-8 persone

per la frolla all'olio: farina 00 **300 g** - farina di mandorla **1 cucchiaio abbondante** - zucchero semolato **70 g** - zucchero di canna **30 g** - uovo **1** + tuorlo **1** - olio E.V.O (delicato) **100 ml** - lievito per dolci ½ **cucchiaino** - scorza di arancia non trattata ½ - sale **1 pizzico** **per il ripieno:** farina di mandorle q.b. - confettura di albicocca **350 g**

Versate tutti gli ingredienti in un mixer e frullate bene finchè non si formerà, naturalmente, un primo impasto. Trasferite il composto ottenuto su un piano di lavoro leggermente infarinato e terminate di compattarlo velocemente. Formate un panetto, copritelo con pellicola trasparente e lasciatelo riposare in frigorifero per circa un'ora.
Riprendete il panetto, stendetelo con un mattarello a uno spessore di circa 0,5 cm, foderate uno stampo da 24-26 cm di diametro, preferibilmente da crostata, livellate i bordi e bucherellatelo con i rebbi di una forchetta.
Distribuite sulla base un cucchiaio di farina di mandorle (o mandorle tritate) e la confettura di albicocca, livellandola bene. Reimpastate i ritagli di pasta, stendeteli e portateli a uno spessore di 4 mm. Ricavate con una rotella tante strisce di circa 1 cm di larghezza e utilizzatele per comporre la classica griglia sopra la confettura, sigillando bene i bordi.
Cuocete la crostata nel forno preriscaldato a 170°-180°C per circa 35 minuti, fino a leggera doratura, sfornatela e fatela raffreddare completamente.

Bicchierini con crema di ricotta e albicocca al cucchiaio

ingredienti per 4 persone

per la crema di ricotta:
ricotta vaccina **250 g** + q.b. - zucchero a velo **30 g** - estratto di vaniglia **1 cucchiaino** - menta fresca q.b.

per le albicocche al cucchiaio:
albicocche mondate **200 g** - zucchero **50 g** - rum o brandy **1 cucchiaio**

Per la crema di ricotta

Sgocciolate bene la ricotta e mettetela in una ciotola con lo zucchero a velo e l'estratto di vaniglia, lavorate gli ingredienti con una frusta o un cucchiaio fino a quando non avrete ottenuto una crema liscia, mettetela in una *sac à poche* in frigorifero.

Per le albicocche al cucchiaio

Mettete in padella le albicocche tagliate in pezzetti con lo zucchero e cuocete a fuoco medio, a metà cottura unite il liquore, continuare la cottura fino a ottenere una salsa densa, filtrare la salsa con un colino.
Componete i bicchierini alternando strati delle due creme, fateli riposare almeno 30 minuti in frigorifero.
Servite i bicchierini con pezzetti di albicocca e foglioline di menta.

la variante: croccante

Aggiungete sulle basi 50 g di biscotti sbriciolati con 2 cucchiai di mandorle tostate e tritate (pesi totali, da dividere nei bicchierini).

Muffin light all'albicocca

ingredienti per 8-10 muffin

farina 00 **240 g** - zucchero **150 g** - albicocche mondate **6-7** - yogurt greco bianco magro **160 g** - latte fresco parzialmente scremato **120 ml** - uova **2** - olio di semi di girasole **40 ml** - lievito per dolci **8 g** - estratto di vaniglia **½ cucchiaino** - sale **1 pizzico**

Mescolate in una ciotola gli ingredienti liquidi: uova, olio, latte, un'albicocca frullata, l'estratto di vaniglia e yogurt greco e in un'altra unite la farina setacciata, il lievito, lo zucchero.
Unite le due ciotole e mescolate velocemente con una frusta a mano, per ultimo aggiungete il sale, non montate troppo, aggiungete le altre albicocche in pezzetti (tenendone alcune da parte).
Versate l'impasto nei pirottini da muffin riempiendoli 2/3, lasciando circa 1 cm dal bordo, livellate l'impasto con il dorso di un cucchiaino, disponetevi sopra i pezzetti di albicocca messi da parte.
Cuocete in forno statico, preriscaldato, a 160°C per circa 20-25 minuti.
Sfornate i muffin e lasciateli completamente raffreddare.

la variante:

golosa

Potete aggiungere qualche cucchiaino di confettura di albicocca (senza aggiunta di zuccheri) nell'impasto prima di inserirlo nei pirottini.

Sorbetto all'albicocca

ingredienti per 4 persone

albicocche mondate **400 g** - succo di limone **1** - albume **1** - acqua **80 ml** - zucchero **80 g** + **1 cucchiaio** - menta fresca q.b.

Fate bollire lo zucchero con l'acqua fino a quando si sarà ben sciolto. Fate raffreddare. Pulite le albicocche e fatele in pezzetti. Saltatele in una padella antiaderente a fiamma vivace con il cucchiaio di zucchero rimasto. Aggiungete il succo di limone, lasciate evaporare leggermente e togliete dal fuoco.
Frullate il composto con lo sciroppo di zucchero direttamente in un contenitore che potrà andare in freezer (utilizzando un frullatore a immersione). Aggiungete al composto anche l'albume montato, sempre frullando.

Senza gelatiera

Mettete il sorbetto in freezer per un'ora, poi frullatelo e rimettetelo nel freezer, ripetendo l'operazione per 3 volte.

Con gelatiera

Versate il composto di albicocca nella gelatiera e azionatela per circa 25 minuti o come da programma sorbetto.
Servite il sorbetto in bicchierini o coppette, a piacere con foglioline di menta.

Crostata con crema e albicocche facile

ingredienti per 6 persone

pasta frolla pronta **1 rotolo** - crema pasticciera **200 g** - albicocche **8** - tuorlo **1** - zucchero di canna **2 cucchiai** - miele di acacia **2 cucchiai** - acqua q.b. - burro q.b. - zucchero a velo q.b. - menta fresca q.b.

Stendete il rotolo di pasta frolla, mantenendo la carta forno, in uno stampo da crostata diametro 26-28 cm, tagliate l'eccesso di impasto con un coltellino o facendo una pressione con il mattarello.
Riponete la teglia per 15 minuti in freezer.
Bucherellate la frolla con delicatezza con i rebbi di una forchetta, copritela con un foglio di carta forno bagnato e strizzato, che esca leggermente dai bordi e aderisca bene alla base, versatevi sopra tanti legumi secchi da arrivare fino al bordo.
Cuocete la frolla in forno preriscaldato, statico, a 200°C per circa 15 minuti, sfornatela, eliminate i legumi e la carta forno e proseguite la cottura per altri 5-10 minuti, fino a doratura.
Estraete la frolla dal forno, spennellate la base con il tuorlo e rimettetela in forno per circa 2 minuti. Sfornatela e lasciatela completamente raffreddare.
Lavate e asciugate le albicocche, tagliatele a metà, privatele del nocciolo e lasciatele ammorbidire in una ciotola con acqua fredda per mezz'ora.
Fate sciogliere una noce di burro con lo zucchero di canna in una capiente padella antiaderente, disponetevi le albicocche con la parte aperta sullo zucchero, lasciatele leggermente caramellare, giratele e fate cuocere un minuto anche sull'altro lato, toglietele dalla padella e spennellatele con il miele sciolto.
Riprendete il disco di frolla cotto, riempitelo con la crema pasticciera, livellate bene, disponetevi sopra le albicocche caramellate, spolverate con abbondante zucchero a velo, servite con foglioline di menta.

la variante: sprint

Utilizzate al posto della base il pan di Spagna pronto.

Torta alle albicocche con effetto uovo finto

ingredienti per 6 persone

per la base: farina 00 (o mix con farina integrale) **200 g** + q.b. - uovo **1** - zucchero **70 g** - olio di semi di arachide **65 g** - acqua **90 ml** - yogurt greco **100 g** - latte **2 cucchiai** (facoltativo) - lievito per dolci **2 cucchiaini** - sale **1 pizzico** - burro q.b. **per la panna cotta:** panna fresca **320 ml** - zucchero **60 g** - colla di pesce **6 g** **per la finitura:** albicocche sciroppate **8** - gelatina per dolci q.b. (facoltativa) - pepe bianco q.b.

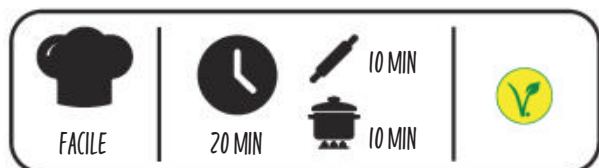
Per la panna cotta

Portate a quasi ebollizione la panna con lo zucchero, togliete dal fuoco e scioglietevi la colla di pesce ammorbidita in acqua fredda e strizzata, mescolate bene e versatela in un contenitore basso in modo che venga di uno spessore di circa 1 cm, mettetela in frigorifero, coperta con pellicola (teglia quadrata 20x20 cm) per almeno 4 ore, meglio una notte.

Per la base

Montate con una frusta elettrica l'uovo con lo zucchero e il sale, aggiungete, sempre montando, il latte, lo yogurt, l'olio e l'acqua. **Aggiungete** al composto ottenuto la farina e il lievito setacciati, abbassando la velocità (se il composto fosse troppo sodo unite 1-2 cucchiai di latte).

Versate il composto in una teglia imburrata e infarinata (diametro 20 cm) e cuocete in forno ventilato, preriscaldato, a 180°C per circa 25 minuti (fate la prova "stecchino"!).
Sfornate la base e fatela completamente raffreddare.
Mettete la base su un piatto da portata, disponetevi sopra pezzi ritagliati di panna cotta e su ciascuno un'albicocca sciroppata tamponata dal suo sciroppo, spennellate a piacere con un velo di gelatina per dolci (aroma albicocca) e servite con una spolverata di pepe bianco, meglio se macinato sul momento.

Pizza dolce alle albicocche

ingredienti per 6 persone

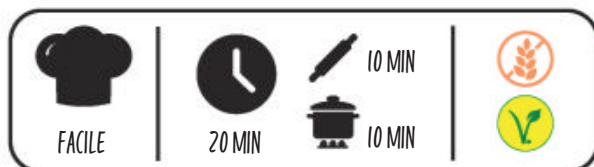
impasto per pizza pronto **250 g** - albicocche **10-12** - zucchero a velo **1 cucchiaio** - zucchero di canna **3 cucchiai** - miele a piacere (o sciroppo d'acero) - gelato fiordilatte q.b. - mandorle intere **40 g** - farina 00 q.b. - menta fresca q.b.

Stendete l'impasto della pizza, con l'aiuto di un mattarello e pochissima farina, in una o due rettangoli a piacere, posizionatelo su una o due teglie rivestite con carta forno.
Cospargete i dischi di pizza con un velo di miele, le albicocche pulite e tagliate in fettine sottili, lo zucchero di canna e le mandorle (tritate grossolanamente o intere).
Cuocete la pizza dolce in forno ventilato a 230°C per circa 10 minuti, toglietela dal forno, servitela a piacere con il gelato e foglioline di menta.

la variante:

grigliata

Invece della cottura in forno potete utilizzare una griglia e, a piacere, marinarle con poco spumante per 20 minuti prima della cottura (sgocciolatele e asciugatele bene prima di procedere alla cottura).

Albicocche al miele in forno

ingredienti per 4 persone

albicocche mature ma sode **8** - miele **2 cucchiai** - cannella **1 pizzico** + q.b. - burro fuso **2 cucchiai** - rosmarino q.b. - salvia q.b.

Pulite, lavate e asciugate le albicocche, apritele in due, eliminate il nocciolo e disponetele in una teglia rivestita con carta forno, spennellatele con il burro fuso, disponetevi sopra rametti di salvia e rosmarino a piacere e cuocetele in forno a 180°C, ventilato, per una decina di minuti.
Togliete le albicocche dal forno, spennellatele con il miele leggermente scaldato e fatele intiepidire prima di servirle, tiepide o fredde, a piacere con una pallina di gelato.

la variante: multifrutta

Potete realizzare una *galette* multifrutta mantenendo lo stesso quantitativo ma utilizzando a piacere metà albicocche e metà pesche, lamponi o anche fragole.

Galette con albicocche

ingredienti per 6 persone

pasta brisé **1 rotolo** - albicocche mondate **300 g** (al netto degli scarti) - fecola di patate **1 cucchiaino** - zucchero di canna **3 cucchiai** + q.b. - pangrattato q.b. - succo di limone **2 cucchiaini** - tuorlo **1** - latte q.b. **per decorare:** zucchero a velo q.b. - ribes q.b.

Tagliate le albicocche a metà (sbucciatele se preferite una consistenza più vellutata) e mettetele in una ciotola con il succo di limone e i tre cucchiai di zucchero di canna, mescolate bene e lasciatele marinare almeno 15 minuti, coperte, in frigorifero.
Allargate la pasta brisé aiutandovi con un mattarello in modo che venga leggermente più sottile, sistematela in una teglia (diametro 24-26 cm) rivestita con il suo foglio di carta forno in modo che sbordi leggermente fuori dalla teglia e tagliate l'eccesso, bucherellatela con una forchetta.
Riprendete le albicocche e aggiungete nella ciotola la fecola setacciata, mescolate.
Stendete sulla base un velo di pangrattato, adagiatevi le albicocche con una parte del loro sughetto, lasciando 1 centimetro circa dai bordi.
Ripiegate i bordi della pasta verso l'interno, spennellateli con il tuorlo sbattuto con poco latte, cospargete con zucchero di canna e cuocete in forno caldo ventilato a 170°C per circa 35-40 minuti.
Servite la *galette* tiepida o fredda, più buona dopo una notte di riposo, con abbondante zucchero a velo e ribes a piacere.

Panna cotta con crema albicocca (senza gelificanti)

FACILE | 40 MIN + 2 ORE DI RIPOSO | 20 MIN | 20 MIN

ingredienti per 6 persone

per la panna cotta: panna fresca da montare **500 ml** - zucchero **80 g** - estratto di vaniglia **1 cucchiaino** - amido di mais **35 g** **per la crema albicocca:** albicocche **250 g** - zucchero **50 g** - limone ½

Per la panna cotta

Versate in un pentolino alto e dal fondo spesso l'amido di mais setacciato, lo zucchero e la panna, mescolate bene con una frusta a mano per evitare grumi, mettetelo sul fuoco e cuocete per circa 10 minuti a fiamma bassa mescolando con la frusta.
Versate la panna cotta nei bicchieri da portata, fatela raffreddare e poneteli in frigorifero per almeno due ore.

Per la crema albicocca

Lavate, asciugate e sbucciate le albicocche, togliete il nocciolo e tagliatele in pezzetti, metteteli in una padella antiaderente con lo zucchero e il succo del mezzo limone, portate a bollore e cuocetele per circa 10 minuti, frullate con un frullatore a immersione, fate completamente raffreddare.

Per la finitura del piatto

Riprendete i bicchieri e versatevi, con un cucchiaino o con una *sac à poche*, la crema albicocca.

Ricette svuotafrigo

AVANZI DI BBQ

Dopo aver realizzato la grigliata perfetta con le ricette che trovate da pag.10 di questo numero, ecco 6 ricette semplicissime da preparare con quanto avanza e pochi altri ingredienti sempre presenti in dispensa!

CARNE

Manzo, maiale, pollo... Se avete a disposizione degli avanzi di carne, c'è sempre la possibilità di preparare un ottimo brodo con le ossa di tutta la carne che vi è rimasta: qualunque tipologia è ottima per realizzare un brodo da consumare subito o conservare nel freezer.

SALSICCE

Quanti metodi di cottura per un ingrediente così versatile, anche da riciclare? Se grigliate, le salsicce tendono tuttavia a seccarsi una volta fredde. Niente problema: "ravvivatele" frullandole con un formaggio spalmabile alle erbe per una farcia super veloce da bruschetta estiva, oppure, sbriciolatele e unitele a un sugo di pomodoro per un "ragù" sprint!

PANCETTA

Certamente non adatta a una dieta ipocalorica, la pancetta è davvero un ingrediente *jolly* perché basta abbrustolirla e unirla alle preparazioni per dare una nota croccante e gustosissima al piatto. Buonissima nella pasta, ma anche nelle insalate estive.

PESCE

Oltre al pâté da spalmare su bruschette e crostini oppure da servire a forma di *quenelle* su foglie di lattuga, gli avanzi di pesce sono ottimi da unire a un sugo di pomodoro per creare un ragù di pesce oppure da gustare tiepidi in insalata accompagnati da verdure e o pasta...

VERDURE GRIGLIATE

Melanzane, zucchine, pomodori, peperoni... Le verdure alla griglia sono un contorno colorato e sano ideale per accompagnare le pietanze cotte alla brace, ma non solo. Avanzate dalla grigliata diventano un ricco ma leggero condimento per la pasta, il riso freddo...

Questa ricetta "svuotafrigo" è una variante della *Cobb salad*, una delle pietanze più apprezzate in USA, un'insalata ricca di ingredienti e completa, inventata - pare - proprio da tale Bob Cobb che, trovandosi in preda ai morsi della fame nel suo ristorante a mezzanotte, dopo che i cuochi erano già tutti andati via, preparò un'insalata con tutto quello che aveva a disposizione in cucina!

Insalata di pollo

ingredienti per 4 persone

petti di pollo (grigliati) **2** - pancetta tesa **8 fette** - lattuga romana, iceberg e indivia q.b. - pomodorini **15** - avocado **1** - uova sode **4** - cipolla rossa **1** - formaggio roquefort **150 g** - coriandolo fresco tritato - prezzemolo fresco tritato - olio E.V.O. **150 ml** - sale - pepe - zucchero semolato **1 cucchiaino** - senape **1 cucchiaio** - aceto di vino bianco **35 ml**

Rosolate la pancetta in una padella fino a farla diventare croccante.

Tagliate il pollo in pezzetti e uniteli alla pancetta. Tenete da parte.

Lavate, scolate e tagliate le insalate; mondate i pomodorini e tagliateli a metà.

Tagliate l'avocado prima a metà, eliminando il nocciolo e poi a dadini. Fate a cubetti il formaggio, sgusciate le uova facendole a tocchetti e infine, tagliate ad anelli la cipolla.

Preparate la *vinaigrette* emulsionando l'olio con il sale, l'aceto, lo zucchero e la senape.

Posizionate gli ingredienti nel piatto da portata, cospargete l'insalata con il prezzemolo e il coriandolo tritati e concludete con la *vinaigrette*.

Pâté
(con avanzi di pesce)

ingredienti per 4 persone
polpa di pesce cotto avanzato (salmone, tonno, spada, sgombro…) **300 g** - maionese **30 g** - formaggio spalmabile **100 g** - pasta di acciughe q.b. - capperi **5-6** - pepe

Sciacquate bene i capperi per eliminare il sale in eccesso. Asciugate i capperi con un telo e versateli nel mixer. Sminuzzate il **pesce** (cotto e avanzato) e unitelo ai capperi nel mixer. Aggiungete il formaggio spalmabile, la maionese, la pasta di acciughe, aggiungete una spolverata di pepe e frullate per ottenere un composto omogeneo.

Trasferite il pâté in una terrina e lasciatelo in frigorifero per un paio di ore per renderlo più compatto, prima di utilizzarlo.

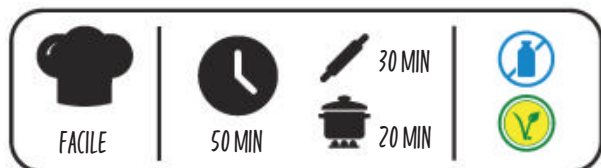
Mega polpette
avvolte nella pancetta

ingredienti per 6 persone
patate bollite **300 g** - salsiccia (cotta avanzata) **300 g** - carne mista cotta avanzata **300 g** - panino raffermo **1** - latte **200 ml** - uova **2** - Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato **60 g** - prezzemolo tritato **1 cucchiaio** - pancetta tesa **6 fette circa** - sale - pepe

Schiacciate le patate bollite, unite nella stessa ciotola la carne avanzata (**salsiccia** e mista) e sminuzzata e il panino ammollato nel latte e poi strizzato. Aggiungete le uova, il formaggio grattugiato e il prezzemolo tritato. Aggiustate di sale e pepe.

Date al composto la forma delle "mega polpette" (6 circa), avvolgetele nella pancetta tesa (1 fetta per "polpettona"), chiudetele aiutandovi con uno stuzzicadenti facendo attenzione che le fette di pancetta avvolgano bene ogni "mega polpetta".

Cuocete le "polpettone" nel forno preriscaldato (poggiandole in una teglia o su carta forno) in modalità statica a 180°C per 25 minuti (gli ultimi 5 in modalità grill).

Pasta mediterranea
con verdure grigliate

ingredienti per 4 persone

rigatoni **360 g**- melanzane **200 g** - peperoni rossi, gialli, verdi **500 g** - cipolle **2** - aglio **1 spicchio** - olio E.V.O. - sale - pepe nero

Cuocete la pasta in abbondante acqua bollente e salata. Intanto, versate un filo d'olio in una padella insieme all'aglio sbucciato e lasciate insaporire qualche minuto. Scolate la pasta al dente e trasferitela nella padella così da lasciarla insaporire.

Aggiungete alla pasta le **verdure grigliate** avanzate e tagliate e pezzetti, mescolate, saltate la pasta con le verdure, poi spegnete la fiamma e aggiustate di sale e di pepe. Aggiungete qualche foglia di basilico fresco e servite.

Torta di carne

ingredienti per 6 persone

pasta sfoglia pronta **2 rotoli** - carne mista avanzata **300 g** - emmenthal o provola a fette **8 fette** - carota **1** - cipolla ½ - sedano ½ **costa** - vino bianco q.b. - sale - pepe - burro q.b. - uovo **1**

Preparate un trito di sapori (carota, cipolla e sedano) per il soffritto. Scaldate il burro nella padella e fate soffriggere il trito. Nel frattempo sminuzzate la **carne** avanzata (tagliandola al coltello) e quando il trito sarà ammorbidito, unite la carne al soffritto, sfumate con un goccio di vino e, una volta evaporato, fate andare per qualche minuto. Aggiustate di sale e pepe.

Srotolate i due rotoli di pasta e disponetene uno (conservando la sua carta forno) in una pirofila rotonda. Bucherellate la base e poi copritela con le fette di formaggio. Versate sopra il formaggio il "ragù" di carne e coprite la torta con il secondo rotolo di pasta, sigillate i bordi premendo con le dita o i rebbi di una forchetta.

Spennellate con il tuorlo d'uovo la superficie e cuocete in forno caldo a 180°C per 25 minuti circa, fino a quando la superficie sarà dorata. Lasciate intiepidire prima di servire la torta a fette.

Le ricette della tradizione

Carpione

In carpione (Piemonte), alla scapece (Campania), in saor (Veneto). Regione che vai, ricetta che trovi. Si tratta di un metodo di conservazione di alimenti fritti, utilizzato già nel passato, a base di una miscela all'aceto. Il termine "carpione" deriva appunto da una varietà di trota, pregiata e presente un tempo nei laghi lombardi, ma a oggi quasi del tutto estinta. Questa preparazione viene utilizzata anche per la carne, come pollo e vitello, e per le verdure.

Veneto

Sarde in saor

ingredienti **per 4 persone**

sarde **650 g** - farina q.b. - cipolle bianche **1 kg** - pinoli **25 g** - uvetta sultanina **30 g** - aceto di vino bianco **100 ml** - zucchero semolato **1 cucchiaio** - olio di semi per friggere - olio E.V.O. - sale

Pulite le sarde, evisceratele, poi eliminate la coda e la spina centrale. Lavatele bene sotto l'acqua corrente e asciugatele tamponandole delicatamente con un panno pulito. Passatele nella farina e friggetele in abbondante olio di semi caldo. Estraetele con l'aiuto di una schiumarola, adagiatele su un piatto piano coperto di carta assorbente da cucina per eliminare l'olio in eccesso e salatele leggermente.

Scaldate l'olio E.V.O. in una padella, fate dorare le cipolle affettate finemente e una volta ammorbidite, versate l'aceto di vino bianco e lasciatelo sfumare. Aggiungete lo zucchero, mescolate, spegnete la fiamma e tenete da parte. Adagiate con cura le sarde fritte in precedenza in una pirofila, versate sopra una parte del composto di aceto, zucchero e cipolle, proseguite aggiungendo l'uvetta ammollata e strizzata e infine, i pinoli. Completate con altre sarde fritte e il restante composto liquido con cipolle. Coprite la pirofila con la pellicola trasparente alimentare e lasciate riposare le sarde in saor per un giorno prima di gustarle.

Piemonte-Lombardia

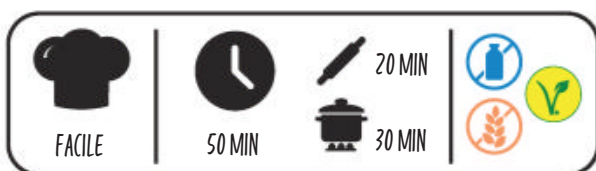
Trota salmonata
in carpione

ingredienti per 4 persone

trote salmonate **4** (circa **800 g** - **1 kg**) - vino bianco secco **500 ml** - aceto bianco **500 ml** - cipollotti **2-3** - zucchero semolato **1 cucchiaio** - farina q.b. - olio di semi per friggere - olio E.V.O. - sale - pepe nero

Pulite le trote salmonate, diliscatele, privatele della testa e infarinatele delicatamente. Portate l'olio di semi a temperatura e friggete i filetti di trota salmonata per un paio di minuti, poi estraeteli con cura e trasferiteli su un piatto piano ricoperto di carta assorbente da cucina per eliminare l'olio in eccesso. Regolate di sale e pepe e teneteli da parte.
Scaldate l'olio in una padella, unite i cipollotti tagliati a rondelle, lasciateli stufare e poi versate il vino bianco e l'aceto.
Aggiungete lo zucchero, mescolate, spegnete la fiamma e tenete da parte. Disponete in una pirofila i filetti di trota salmonata fritti in precedenza, alternandoli con il composto di vino, aceto e cipollotti.
Coprite la pirofila con della pellicola trasparente alimentare e lasciateli riposare per uno o due giorni prima di servirli.

Calabria-Basilicata

Melanzane
in agrodolce

ingredienti per 4-6 persone

melanzane **800 g** - aceto di vino bianco **60 ml** - zucchero semolato **40 g** - olio E.V.O. **50 ml** - aglio **1 spicchio** - basilico fresco q.b. - sale - pepe nero

Lavate e mondate le melanzane, tagliatele in tocchetti, trasferitele in uno scolapasta e lasciatele spurgare cosparse di sale per un paio d'ore. Sciacquatele bene e tenetele da parte. Sbucciate lo spicchio d'aglio, tritatelo finemente e fatelo soffriggere in una padella con l'olio, poi aggiungete i dadini di melanzane e fateli cuocere per circa 15 minuti a fuoco medio, mescolando di tanto in tanto. Profumate con le foglie di basilico fresco, aggiungete lo zucchero, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Mescolate con cura, versate l'aceto di vino bianco e lasciatelo evaporare. Abbassate la fiamma coprite con il coperchio e proseguite la cottura per altri 10 minuti.
Togliete il coperchio, mescolate e ultimate la cottura per gli ultimi 5 minuti. Travasate le melanzane in agrodolce all'interno di vasetti in vetro sterilizzati in precedenza e chiudeteli ermeticamente. Conservate la preparazione in un luogo fresco e asciutto.

Uova, zucchine e cotolette di vitello in carpione

ingredienti
per 4 persone

fesa di vitello **600 g** - uova **6** - zucchine **200 g** - pangrattato q.b. - aceto di vino bianco **1 bicchiere** - vino bianco **1 bicchiere** - aglio **1-2 spicchi** - salvia fresca q.b. - olio di semi per friggere - olio E.V.O. - sale

Mondate e lavate le zucchine, spuntatele e tagliatele in fette spesse nel senso della lunghezza. Passate velocemente le zucchine nella farina, scrollatele e friggetele facendole dorare da entrambi i lati. Estraetele con una pinza da cucina, adagiatele su un piatto coperto di carta assorbente da cucina per eliminare l'olio in eccesso e lasciatele raffreddare.
Prendete la fesa di vitello, tagliatela a fettine, battetele con un batticarne e panatale, passandole prima nella farina, poi nelle uova sbattute con un pizzico di sale e infine, nel pangrattato. Friggete le fettine di vitello nell'olio caldo per un paio di minuti, fino a doratura uniforme, poi trasferitele su carta assorbente da cucina e tenetele da parte.
Rompete le uova in un'ampia padella oliata e fatele cuocere all'occhio di bue, poi salatele a piacere e toglietele dal fuoco. Preparate la miscela per il carpione: scaldate l'olio in un tegame, rosolate lo spicchio d'aglio schiacciato, poi versate l'aceto e il vino bianco. Profumate con le foglie di salvia e lasciate sobbollire per alcuni minuti.
Disponete le fettine di vitello, le zucchine e le uova in una pirofila, alternandole con il liquido caldo. Coprite con la pellicola trasparente alimentare e fate riposare al fresco per un giorno prima di portare in tavola.

Piemonte

la variante: polpette di vitello in carpione

Con la medesima miscela delle cotolette potete preparare in carpione le polpette di vitello, amalgamando 500 g di macinato di vitello o misto con pane raffermo ammollato nel latte, formaggio grattugiato, prezzemolo fresco, sale e pepe.

Campania

Zucchine
alla scapece

ingredienti **per 4 persone**

zucchine verdi **300 g** - zucchine gialle **200 g** - olio E.V.O. **80 ml** - aceto di vino bianco **50 ml** - aglio **1 spicchio** - menta fresca **1 mazzetto** - olio di semi per friggere - sale - pepe nero

Lavate e mondate le zucchine, eliminate le estremità, tagliatele a rondelle, trasferitele in uno scolapasta, copritele un po' di sale e lasciate scolare l'acqua di vegetazione per almeno 30 minuti. Sciacquate le zucchine sotto l'acqua corrente, asciugatele bene su un canovaccio pulito o con carta assorbente da cucina. Versate in una ciotola l'olio, unite l'aceto, il sale, il pepe, la menta, gli spicchi d'aglio tritati ed emulsionate gli ingredienti. **Scaldate** l'olio di semi e friggete le zucchine, poche alla volta, fino a doratura uniforme. Scolate le zucchine con l'aiuto di una schiumarola e ponetele in una pirofila, alternandole con l'emulsione preparata in precedenza. Fate raffreddare le zucchine prima di servirle.

Sardegna

Scabecciu
di pesce

Il *pisci a scabecciu* è una preparazione a base di pesce tipica della Sardegna, in particolare della zona di Cagliari e di Oristano

ingredienti **per 4 persone**

pesce misto già pulito (anguille, muggini, palamiti...) **1 kg** - farina di semola q.b. - passata di pomodoro **500 g** - alloro **1 foglia** - cipolla **1** - aglio **1 spicchio** - aceto di vino bianco **1 bicchiere** - zucchero semolato **40 g** - olio di semi per friggere - olio E.V.O. - sale

Lavate il pesce misto sotto l'acqua corrente, asciugatelo bene, tagliatelo in tocchetti, passatelo nella farina di semola e friggetelo in abbondante olio di semi caldo. Estraetelo con una schiumarola, ponetele su un piatto con carta assorbente da cucina per eliminare l'olio in eccesso e lasciatelo raffreddare.
Scaldate l'olio E.V.O. in una padella, fate rosolare l'aglio e la cipolla tritata finemente, unite la passata di pomodoro, mescolate, profumate con una foglia di alloro e regolate di sale. Cuocete per circa 20 minuti, poi versate l'aceto di vino bianco, aggiungete lo zucchero, mescolate e proseguite la cottura per altro 10 minuti.
Trasferite i pesci fritti in precedenza all'interno di una pirofila, copriteli con la marinata calda e lasciate riposare la preparazione per un giorno prima di servirla in tavola.

Un invito per

Bocconcini, insalate, frittini, piccola pasticceria salata, ma anche ricette ispirate alla tradizione del cibo di strada italiano. L'aperitivo dal punto di vista gastronomico è un piccolo mondo tutto da scoprire, facile da realizzare, e dall'effetto assicurato! Goloso protagonista del nostro tempo, è un modo unico e attraente di interpretare la tavola in modo leggero e informale.

MINI EMPANADAS DI CIPOLLE E TONNO

ingredienti per 6 persone
pasta brisé pronta **2 rotoli** - tonno sott'olio (peso sgocciolato) **160 g** - cipolle dorate **2** - polpa di pomodori pelati **½ bicchiere** - olio di semi per friggere - sale

Fate appassire le cipolle con un filo d'olio. Aggiungete i pelati, un pizzico di sale, e lasciate cuocete circa 15 minuti, unite il tonno, mescolate e togliete dal fuoco.

Srotolate la pasta brisé e ricavatene tanti dischi del diametro di 10-12 cm circa. Farcite i dischi con il ripieno e richiudeteli a mezzaluna, sigillando bene i bordi con una forchetta.

Friggete le *empanadas* in abbondate olio caldo fino a doratura, scolatele bene e fatele sgocciolare su carta assorbente. Aggiustate di sale e servite calde.

BASTONCINI DI TUBERI MISTI

ingredienti per 4 persone
tuberi misti (carote, patate dolci, sedano rapa, topinambur) **1 kg** - erbe aromatiche a piacere (origano, salvia, timo, rosmarino) q.b. - pangrattato q.b. - aglio in polvere q.b. (facoltativo) - olio E.V.O. - sale - pepe nero

Prendete i tuberi, pelateli con un coltello o con l'aiuto di un pelapatate e sciacquateli sotto l'acqua corrente per eliminare le impurità. Tagliate i tuberi a bastoncini, conditeli con un filo d'olio, il pangrattato misto alle erbe aromatiche, l'aglio in polvere, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Mescolate con cura in modo da insaporirli bene e nel mentre preriscaldate la friggitrice ad aria a 200°C per alcuni minuti.

Distribuite le verdure condite nel cestello della friggitrice ad aria oliata e fate cuocere per circa 20-25 minuti.

IN FRIGGITRICE AD ARIA!

l'aperitivo

6 ricette ispirate agli ingredienti di stagione e ideali per un happy hour estivo, leggero, gustoso e colorato!

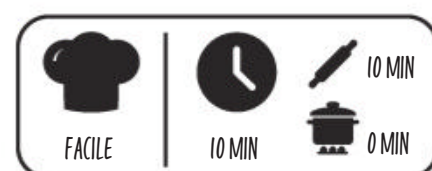
ROTOLINI DI CRESPELLE RIPIENE DI SALMONE, FORMAGGIO E CETRIOLI

ingredienti per 6 persone

farina 00 **250 g** - latte **500 ml** - acqua **100 ml** - uova **2** - albume **100 ml** - sale - burro q.b. - formaggio cremoso **250 g** - salmone affumicato a fette **250 g**

Sbattete le uova, l'albume e il latte in una ciotola, aggiungete la farina, il sale e l'acqua e continuate a sbattere fino a quando l'impasto risulta liscio e privo di grumi. Scaldate una noce di burro in una padella antiaderente, versate ½ mestolo di pastella nella padella calda e lasciate cuocere per pochi secondi, fino a quando la *crêpe* si stacca da sola, poi giratela con una paletta. Fate cuocere le crespelle per qualche secondo anche dall'altro lato, sistematele su un piatto e lasciatele raffreddare.

Farcite le crespelle con il formaggio cremoso e le fette di salmone affumicato, arrotolatele e sigillatele arrotolate nella pellicola. Lasciate riposare in frigorifero 1 oretta prima di affettarle per creare i rotolini.

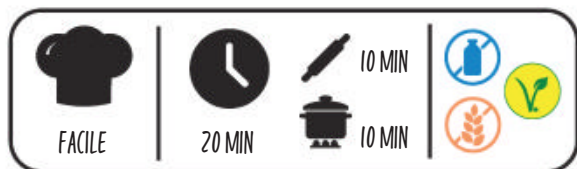
STINGER

ingredienti per 1 cocktail

cognac **5 cl** - crème de menthe **2 cl**

Versate il cognac e la *crème de menthe* in un mixing glass (ossia un bicchiere cilindrico adatto a miscelare) colmo di ghiaccio. Mescolate delicatamente a lungo, quindi filtrate il contenuto in una coppa da cocktail o in un bicchiere di tipo tumbler basso. Servite.

Lo Stinger, cocktail di cui si ha traccia già a partire da inizio Novecento, salì alla ribalta negli Usa durante il periodo del Proibizionismo, data la particolare caratteristica della *crème de menthe* di coprire il sapore e l'aroma alcolico del drink

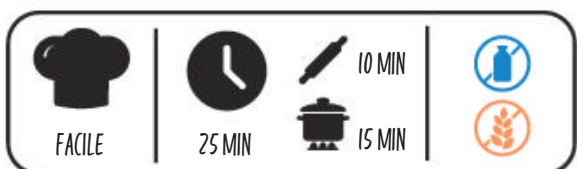
Un invito per

DEVILED EGGS

ingredienti per 12 porzioni

uova **6** - maionese **6 cucchiai** - curry in polvere **1 cucchiaino** - curcuma in polvere **1 cucchiaino** - paprica in polvere q.b. - sale

Lessate le uova immergendole in un pentolino con acqua fredda e un goccio di aceto (aiuterà a sgusciarle una volta sode), accendete il fuoco e cuocete per 5 minuti da quando inizierà a bollire l'acqua. Spegnete, passate le uova sotto l'acqua fredda picchiettandole per rompere il guscio. Lasciatele raffreddare e sgusciatele.

Tagliate le uova a metà e togliete i tuorli. Amalgamate i tuorli con maionese, curry e curcuma. Farcite le uova con il composto e disponetele su un piatto da portata, completando con una spolverata di paprica.

FINTE PIZZETTE

ingredienti per 6 persone

zucchine **3** - passata di pomodoro **200 g** - pomodori ciliegino **10** - prezzemolo o basilico per guarnire - Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato q.b. - sale

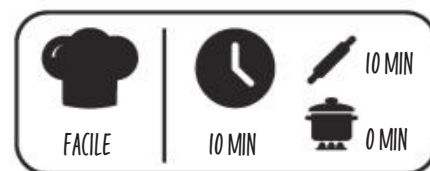
Lavate e mondate zucchine e pomodorini. Tagliateli a dischetti di circa 1 cm. Salateli leggermente e lasciateli qualche minuto a scolare per rilasciare l'acqua in eccesso. Preriscaldate il forno a 180°C. Sistemate le rondelle di zucchine su una teglia coperta di carta forno. Condite ogni rondella con un cucchiaino di passata, coprite con un dischetto di pomodoro e terminate con una spolverata di formaggio grattugiato.

Infornate le pizzette e cuocete per 15 minuti. Estraete dal forno e, a piacere, guarnite con prezzemolo o basilico prima di servire.

ingredienti per 6 persone

pasta fillo **4 fogli** - gamberetti **300 g** - salsa di soia **2 cucchiai abbondanti** - scalogno piccolo **1** - aglio **1 spicchio** - anacardi **30 g** - erba cipollina q.b. - sale - pepe - olio per friggere (di semi di arachidi di preferenza)

Sminuzzate i gamberetti, trasferiteli in una ciotolina e unitevi la salsa di soia, lo scalogno e l'aglio tritati sottilissimi, un paio di ciuffetti di erba cipollina a pezzetti piccoli, gli anacardi tritati, sale e pepe. Tagliate dei rettangoli di pasta di circa 7x10 cm e bagnateli con carta assorbente inumidita.

Posizionate al centro di ognuno un cucchiaino di composto e chiudetelo come un fagottino o un triangolo, o caramella. Chiudete con delicatezza e friggete in olio bollente i fagottini pochi per volta, scolandoli su carta assorbente. Servite tiepidi, accompagnati da una salsina agrodolce.

WHITE LADY

ingredienti per 1 cocktail

gin **4 cl** - triple sec **3 cl** - succo di limone spremuto fresco **2 cl** **per guarnire:** scorza di limone

Raffreddate una coppa da cocktail con dei cubetti di ghiaccio. Spremete il quantitativo di limone necessario. Riempite uno *shaker* con del ghiaccio e versatevi all'interno il gin, il triple sec e il succo di limone filtrato.

Agitate bene lo *shaker* per qualche secondo e filtrate il contenuto nella coppa da cocktail svuotata del ghiaccio. Guarnite il White Lady con una sottile scorza di limone tagliata a rondella.

La storia vuole che il White Lady sia stato inventato a Parigi nel 1919 dal bartender Harry MacElhoner, già ideatore del cocktail Sidecar, nel suo Harry's Bar. Il White Lady è, di fatto, una variante del Sidecar, da cui si differenzia per l'uso del gin al posto del cognac

MENU A 20 EURO

+gusto -spesa

UNA CENA COMPLETA CON UN BUDGET CONTENUTO È UNA SFIDA POSSIBILE CON QUESTE 4 RICETTE SEMPLICI MA RICCHE DI GUSTO

€ 4,00

Frittata di pane

ingredienti per 4 persone

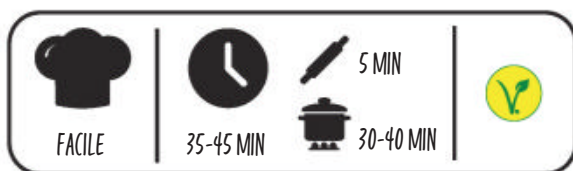
uova **4** - pane raffermo **3 fette** - latte **1 bicchiere** - prezzemolo tritato **1 cucchiaio** - Parmigiano Reggiano o Grana Padano **2 cucchiai** - olio E.V.O. - sale - pepe

Spezzettate il pane raffermo e mettetelo ad ammorbidire nel latte. Sbattete le uova con il formaggio grattugiato, il sale e il pepe. Strizzate il pane e unitelo alle uova, mescolate e unite anche il prezzemolo. Scaldate un filo d'olio in una padella antiaderente, poi versate il composto direttamente nella padella, roteandola leggermente per distribuire uniformemente il composto. Cuocete la frittata sollevando leggermente i bordi, quando sarà dorata, aiutandovi con un piatto o un coperchio, giratela, e cuocetela dall'altro lato. Lasciatela intiepidire leggermente prima di tagliare e servire.

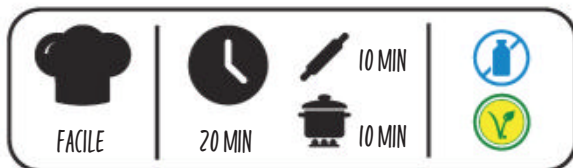
Tarte tatin di cipolle

ingredienti per 4 persone

pasta brisé pronta **1 rotolo rotondo** - cipolle rosse **600 g** - burro **50 g** - zucchero **4 cucchiai** - aceto balsamico **50 ml** - sale - pepe

Mondate le cipolle e tagliatele a metà (nel senso della larghezza). Fate sciogliere il burro in una padella antiaderente, unite lo zucchero, le cipolle e fate caramellare per qualche minuto a fiamma dolce. Versate l'aceto balsamico, coprite e continuate la cottura fino a che le cipolle non si siano ammorbidite. Aggiustate di sale e pepe, mescolate e spegnete. **Ungete** uno stampo rotondo, disponete all'interno le cipolle cotte, coprite con la pasta brisé, ripiegando i bordi all'interno. Bucherellate la superficie della sfoglia con una forchetta. Cuocete in forno caldo a 180°C per circa 30 minuti. Sfornate, rovesciate la *tarte tatin* su un piatto da portata e servitela.

€ 5,00

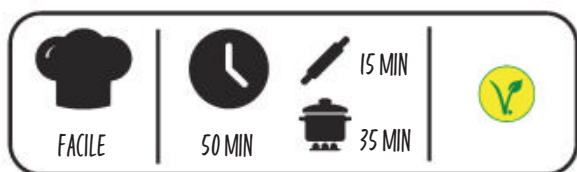
Pasta
olive e capperi

€ 5,00

ingredienti per 4 persone

spaghetti **320 g** - capperi sotto sale **20 g** - prezzemolo **1 mazzetto** - olive nere denocciolate **150 g** - aglio **3 spicchi** - peperoncino secco **2** - olio E.V.O. **30 ml** - sale - pomodorini (opzionale)

Sciacquate sotto l'acqua corrente i capperi per eliminare il sale in eccesso, poi asciugateli e tritateli al coltello grossolanamente. Prendete le olive denocciolate e tagliatele grossolanamente.
Scaldate un filo d'olio in una padella e fate rosolare a fuoco medio gli spicchi d'aglio sbucciati interi, il peperoncino secco tritato, e i capperi dissalati. Eliminate gli spicchi d'aglio e aggiungete le olive schiacciate.
Cuocete intanto la pasta al dente, poi scolatela nella padella e fate saltare. Prima di servire gli spaghetti, aromatizzate con il prezzemolo e guarnite a piacere con pomodorini crudi.

Torta
all'acqua

€ 6,00

ingredienti per 6 porzioni (stampo da 20 cm di diametro)

acqua tiepida **250 g** - zucchero semolato **150 g** - farina 00 **180 g** - fecola di patate **40 g** - olio di semi **50 ml** - lievito per dolci **1 bustina** - vanillina **1 bustina** - sale **1 pizzico** - zucchero a velo q.b. (opzionale)

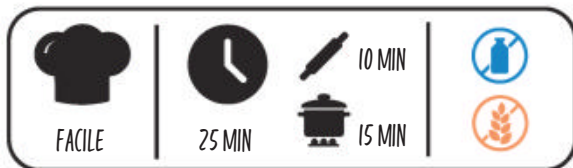
Sciogliete lo zucchero semolato e il sale nell'acqua tiepida, mescolando con una frusta a mano.
Aggiungete l'olio a filo e poi, poco alla volta, le polveri setacciate insieme: farina, fecola, vanillina e lievito. Mescolate con uno sbattitore elettrico fino a ottenere un composto omogeneo. Trasferite l'impasto in uno stampo a cerniera, unto e infarinato.
Cuocete in forno statico, già caldo a 180°C, per 35 minuti, verificando la cottura con uno stecchino. Sfornate e fate raffreddare prima di rimuovere lo stampo e servire il dolce cosparso, a piacere, di zucchero a velo.

Il buono dei colori

Il colore di frutta e verdura è indice di proprietà salutari? Vero!
• Il GIALLO-ARANCIO e il ROSSO segnalano la ricchezza di carotenoidi che difendono la pelle dai raggi del sole e rendono più elastici i vasi sanguigni;
• Il VERDE indica la presenza di clorofilla disintossicante, di luteina necessaria per la vista e anche di magnesio, un sale minerale fondamentale per cuore e cervello;
• Il BLU-VIOLA è dato dalle antocianine protettive dei vasi sanguigni, e ci dice che l'ortaggio è anche fonte di potassio diuretico.

di **Cassandra Piemonte**
raccoltoecucinato

Esperta di cucina naturale, sul suo profilo Instagram "Raccolto e cucinato", condivide tantissime ricette sane e golose, oltre a consigli nutrizionali e segreti direttamente dal suo orto!

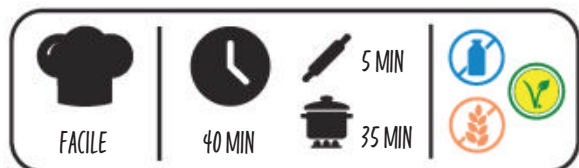
Bowl di stagione
con bocconcini di pollo e melone

ingredienti per 2 persone

straccetti di pollo **300 g** - radice di zenzero fresco **1 pezzo** - farina di lino q.b. per la panatura - olio E.V.O. **3 cucchiai** - sale integrale - buccia di ½ limone - melone retato o cantalupo **4 fette** - zucchine piccole grigliate **2** - rucola **1 mazzolino**

Tagliate a straccetti il filetto di pollo e impanalo nella farina di lino. Cuocetelo in padella con olio per circa 8-9 minuti. A fine cottura aggiungete una grattugiata di zenzero e aggiustate di sale. Componete il piatto aggiungendo agli straccetti croccanti, la rucola selvatica, la zucchina grigliata e le fette di melone tagliate a sfera con l'apposito attrezzo oppure a tocchetti con il coltello e condite con olio, sale e succo e scorza di limone.

MELONE
Ricco di antiossidanti. Stimola la produzione di melanina, favorendo l'abbronzatura e proteggendo la cute dalle radiazioni solari. Inoltre è un ottimo depurativo, diuretico e rinfrescante;
RUCOLA
Ricca di sali minerali come il ferro. Inoltre è ricca di iodio stimola i processi metabolici e la funzionalità tiroidea;
ZUCCHINE
Sono ricche di potassio e stimolano la diuresi;
FARINA DI SEMI DI LINO
È un alimento nutraceutico, nel senso che è contemporaneamente un cibo ricchissimo di proprietà benefiche per l'organismo e un vero e proprio farmaco naturale

Peperoni bi-color
al forno con erbette aromatiche

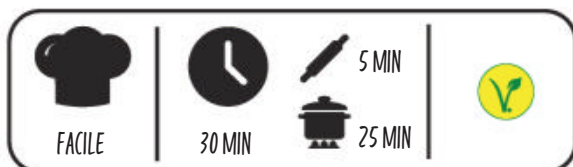
TIPS
Potete conservarli in frigo, chiusi in un contenitore ermetico, con un abbondante filo d'olio per circa 5 giorni. Sono anche perfetti da congelare in vaschette monoporzione!

ingredienti per 4 persone
peperoni (gialli e arancioni) **4** - sale - olio E.V.O. - prezzemolo o spezie a piacere come menta, maggiorana, timo, oppure origano secco

Lavate i peperoni integri, senza tagliarli disponeteli su una teglia da forno classica. Fate cuocere in forno ben caldo a 180°C per circa 20 minuti, aprite, girate, continuate la cottura per ancora 10-15 minuti, finché non risulteranno morbidi e abbrustoliti. Infine, ancora bollenti, inserite in sacchetti di plastica per alimenti, richiudete e lasciate raffreddare (questo passaggio è fondamentale per spellare i peperoni agevolmente!). Infine, solo quando saranno ben freddi, potrete eliminare la pelle, vedrete che si spelleranno in un baleno risultando morbidissimi.

Tagliate a listarelle e condite con un filo di olio extravergine, sale, prezzemolo oppure spezia che preferite! Lasciate marinare per 15 minuti!

PEPERONI
Un concentrato di vitamina C. Ottimi da consumare in estate, grazie alla loro ricchezza di acqua (ne sono composti per il 92%) e sali minerali come fosforo, magnesio, potassio, ferro e calcio. Se mangiati crudi mantengono inalterate tutte le proprietà nutrizionali

FIORI DI ZUCCA
Dal sapore molto leggero e delicato, sono ricchissimi di proprietà benefiche: diuretici, drenanti, contengono vitamine e sali minerali, sono facilmente digeribili, poco calorici e ricchi di antiossidanti

Pasta,
fiori di zucca, ricotta e pinoli

ingredienti per 2 persone
pasta di avena-grano saraceno (o di semola di grano duro se non intolleranti al glutine) **170-180 g** - fiori di zucca **20** - ricotta (di capra, di pecora o vaccina) **150 g** - basilico **5-6 foglie** - pinoli **1 cucchiaio** - olio E.V.O. - sale - pepe

Come prima cosa mettete sul fuoco una pentola piena di acqua con del sale e appena bolle buttate la pasta. In una padella antiaderente fate cuocere i fiori di zucca puliti e tagliati a pezzetti con il basilico e fate cuocere a fiamma viva con un mestolo di acqua di cottura. Dopo circa 7-8 minuti i fiori saranno completamente appassiti, aggiungete la ricotta e fate sciogliere con un po' di acqua di cottura se necessario.

Scolate la pasta al dente fate insaporire bene e servite con un bel giro di olio e pepe, i pinoli e qualche altra fogliolina di basilico fresco.

Carote al sesamo

ingredienti per 2 persone

carote di media grandezza **4** - miele **1 cucchiaino** - semi di sesamo **2 cucchiai** - olio E.V.O. **2 cucchiai**

Pelate le carote e tagliatele sottilmente aiutandovi con una mandolina affetta verdure. In un tegame antiaderente o in una wok fate scaldare l'olio quindi unite le carote e fatele saltare per qualche minuto insieme ai semi di sesamo così che si tostino un po'.

Aggiungete il miele e fate ridurre fino a che quasi non ci saranno più liquidi nel tegame e le carote risultino un pochino appiccicaticce. Servitele calde o tiepide.

CAROTE
Sono diuretiche e depurative, per questo aiutano in caso di cistiti, calcoli o problemi urinari. Ricche di beta-carotene e vitamina C, hanno proprietà antiossidanti, utili nel contrastare i radicali liberi e nel rafforzare il sistema immunitario. Sono, inoltre, utili in caso di problemi di stomaco, colite o disturbi al fegato

Gelato alle nespole

NESPOLE
Le nespole godono di numerose proprietà: fanno bene al cuore, sono amiche della vista e proteggono la pelle. Inoltre, sono frutti poco calorici, apportano infatti 47 calorie per 100 g, e sono una fonte eccellente di vitamine, sali minerali e fibre. Contengono inoltre l'87% circa di acqua e pochissimi grassi

ingredienti per 4 porzioni

nespole pulite **500 g** - panna acida oppure latte di cocco in lattina con una percentuale di grassi dal 18 in su (per una versione vegana) **150 g** - sale **1 pizzico** - dolcificante (zucchero di cocco o di canna integrale) **1 cucchiaino** facoltativo

Tagliate le nespole e privatele dei noccioli. Inserite le nespole nel frullatore insieme alla panna acida o il latte di cocco in lattina (lo trovate nei negozi biologici o etnici), un pizzico di sale e frullate. In questa fase potete aggiungere il dolcificante se gradite un gusto più dolce. Frullate sino a ottenere un composto liscio. Versate il composto in un contenitore e chiudetelo bene. Mettetelo in freezer per un paio d'ore, finchè non si sarà ghiacciato.

A questo punto, estraetelo dal freezer e tagliate il blocco ottenuto in tanti pezzetti, che andrete a inserire in un mixer/frullatore. Azionatelo e, se necessario, fermate ogni tanto per rimescolare il composto. Una volta terminato, servite in coppette con una spolverata di cannella e se gradite granella di frutta secca.

L'angolo della salute

In occasione del *Global Wellness Day* che si celebra l'11 giugno, scoprite come e perchè dire no al *junk food*

Alimenti ricchi di calorie, grassi saturi, zuccheri, sale e ultra trasformati con conservanti, coloranti, aromatizzanti e altri additivi chimici. È il *junk food* (cibo spazzatura) spesso correlato delle cosiddette "malattie del benessere", quali ad esempio obesità, ipertensione, diabete. L'acquisto di alimenti poco salutari è dettato anche dalla vita frenetica e dal poco tempo per cucinare. Qualche strappo alla regola è concesso, ma le conseguenze derivano dall'introito eccessivo di cibi ad alta densità calorica e a basso potere saziante, soprattutto tra i ragazzi in crescita. Diamo quindi alcuni suggerimenti per "competere" con il cibo *junk food*, acquisire corrette abitudini alimentari e sani stili di vita, fin da piccoli.

- Mantieni una "sana dispensa": la salute inizia nel carrello della spesa! Leggi sempre le etichette alimentari (ricorda che il primo ingrediente è contenuto in maggiore quantità), rispetta la stagionalità e porta la varietà e la salute a tavola.
- Ritaglia il tempo per "tornare ai fornelli": scoprirai il piacere di una cucina più genuina e di qualità.
- Rieduca le papille gustative. Ad esempio le erbe aromatiche, oppure le spezie senza esagerare, donano appetibilità ai piatti e consentono di ridurre il sale.
- Consuma più verdure: calmano la fame, aumentano la sazietà e controllano l'ago della bilancia! Questi vegetali sono ricchi di fibre: consumali freschi oppure cuocili per condire i primi piatti, come ripieni, ecc.
- Parola d'ordine, "sostituire": ad esempio il burro con l'olio, il pane comune con quello integrale (preferibilmente da agricoltura biologica), i succhi di frutta con una macedonia di frutta fresca.
- "Trasforma" le ricette con ingredienti vegetali: ridurrai la quantità di colesterolo, grassi e calorie. Prepara ad esempio burger con cereali e legumi, una "maionese" senza uova, una besciamella vegetale.
- Negli spuntini consuma alimenti più genuini! Frutta fresca o essiccata, frullati di frutta, cracker, taralli, popcorn fatti in pentola, "yogurt" vegetale con muesli, cioccolato fondente, ghiaccioli e gelati fatti in casa.
- Sostituisci le caramelle con la frutta a guscio: dovrebbe essere consumata ogni giorno, soprattutto dagli sportivi!
- Bevi acqua naturale: è la bevanda più sana e dissetante, non fornisce calorie e garantisce sali minerali.
- Fai attività fisica ogni giorno: consente di bruciare le calorie in eccesso, aiuta a combattere la "fame nervosa" e favorisce il benessere psicofisico.

Timballo
ESTIVO DI GRANO SARACENO CON ZUCCHINE E OLIVE

ingredienti per 4 persone

grano saraceno **350 g**
zucchine **4**
mais dolce **100 g**
cipolla **1**
olive **7-8**
basilico fresco **10 foglie**
pomodorini secchi **4**
noci sgusciate **4**
olio E.V.O **4 cucchiai**
peperoncino in polvere (q.b.)
sale integrale fino (q.b.)

Sciacquate il grano saraceno. Cuocetelo in acqua (doppio del volume) per 15 minuti. In una pentola con un filo l'olio fate insaporire la cipolla; unite le olive, i pomodorini secchi, le zucchine, il mais dolce, un pizzico di sale, di peperoncino e cuocete per circa 10 minuti. A cottura ultimata aggiungete il basilico, le noci sminuzzate, incorporate il grano saraceno e, con l'aiuto di un cucchiaio, riempite il coppapasta formando dei timballi. Guarnite con foglie di basilico.

Buona salute a tutti!

di **Rossana Madaschi**
Nutrizionista - Dietista
e-mail: info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it

CLASSICA con Brio

Insalata di mare

Ricca di proteine e Omega3, può essere servita come piatto unico per veloci pranzi in terrazza durante l'estate, e gustata anche da chi segue diete e regimi alimentari specifici. Preparate la classica o provate nuovi abbinamenti insoliti, ma sceglIete sempre pesce freschissimo.

Insalata di mare
con avocado e ananas

ingredienti per 4- 6 persone

calamaretti **500 g** - seppioline **600 g** - mazzancolle **500 g** - gamberi **500 g** - ananas ½ - avocado **1** - giardiniera **150 g** - pomodorini ciliegino colorati **200 g** - basilico fresco q.b. - succo di **1** limone - olio E.V.O. - sale - pepe

Sciacquate bene sotto l'acqua corrente i calamaretti, le seppioline, le mazzancolle e i gamberi. Portate a ebollizione abbondante acqua salata, immergete le seppioline e lasciatele cuocere per 8-10 minuti. Estraetele, fate riprendere il bollore, aggiungete i calamaretti e fateli cuocere per circa 8 minuti. Infine, cuocete i gamberi e le mazzancolle per circa 5 minuti.
Prendete l'ananas già tagliato a metà, estraete la polpa e riducetela a dadini. Dividete l'avocado a metà per il lungo, togliete il nocciolo e con l'aiuto di un cucchiaio prelevate la polpa. Riducete i molluschi e i crostacei in tocchetti (tenete da parte alcuni mazzancolle o gamberi per la decorazione), aggiungete l'ananas a dadini e condite con un'emulsione di olio, succo di limone filtrato, sale e pepe.
Riempite la metà dell'ananas con l'insalata di mare, coprite con la giardiniera, alcuni pomodorini ciliegino colorati e le fettine di avocado. Profumate con le foglie di basilico fresco, completate con olio e succo di limone a piacere e servite.

Insalata *di mare*

MEDIA | 1 ORA E 40 MIN | 50 MIN | 50 MIN

ingredienti per 4- 6 persone

cozze **1 kg** - vongole già spurgate **800 g** - polpo **500 g** - gamberi **400 g** - calamari **400 g** - alloro **2 foglie** - carota **1** - sedano **1 gambo** - aglio **1 spicchio** - prezzemolo fresco q.b. - succo di **1** limone - olio E.V.O. - sale - pepe nero in grani

Portate a ebollizione abbondante acqua in una casseruola capiente con la costa di sedano, la carota in tocchetti, il prezzemolo fresco, le foglie di alloro e i grani di pepe. **Prendete** il polpo, immergete i tentacoli nell'acqua bollente per un po' di volte, così da farle arricciare, poi immergete interamente il polpo nell'acqua, coprite la casseruola con un coperchio e cuocete per circa 40 minuti, schiumando per eliminare le impurità in superficie.
Pulite le cozze, sciacquatele sotto l'acqua corrente sfregando bene i gusci con una paglietta di acciaio, poi mettetele da parte.
Pulite anche i gamberi: eliminando la testa, la coda, il carapace e rimuovete l'intestino; pulite infine i calamari e tagliateli ad anelli.
Una volta cotto, estraete il polpo, eliminate le verdure e le erbe aromatiche e unite i calamari, facendoli bollire per circa 4 minuti. Aggiungete anche i gamberi e sbollentateli per massimo 60 secondi, poi scolateli e teneteli da parte.
Scaldate l'olio in una padella, rosolate lo spicchio d'aglio e aggiungete le cozze e le vongole, coprite con il coperchio.
Cuocete a fiamma vivace per 5 minuti, giusto il tempo che si aprano, eliminate i molluschi ancora chiusi e sgusciate gli altri in una ciotola.
Riprendete il polpo, pulitelo, tagliate i tentacoli in tocchetti e trasferiteli in una ciotola capiente. Tritate il prezzemolo fresco finemente, ponetelo in una piccola terrina con l'olio e il succo di limone filtrato, salate, pepate ed emulsionate bene. Riunite in un'ampia ciotola il polpo, i molluschi sgusciati, i calamari e i gamberi. Condite il tutto con l'emulsione, mescolate con cura e servite.

Antipasto tradizionale della cucina tipica mediterranea è a base di molluschi e crostacei. Quasi certamente nasce dalla esigenza di impiegare il pesce invenduto oppure alcune parti di scarto, mentre oggi fa parte dei menu di ristoranti sulla costa. Condita con un'emulsione di olio, succo di limone, sale e pepe, può essere arricchita con verdure di stagione, frutti come avocado o ananas per una versione più "tropicale", crostini di pane, erbe aromatiche, spezie, cereali o semi come la quinoa

Insalata di mare
con crostini di pane aromatici

ingredienti per 4-6 persone

moscardini **600 g** - gamberi **500 g** - gamberetti **400 g** - polpa di granchio **300 g** - seppie **400 g** - limone **1** - pagnotta q.b. - erbe aromatiche secche a piacere q.b. - coriandolo fresco q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe

Pulite i moscardini, sciacquateli sotto l'acqua corrente, fate arricciare i tentacoli nell'acqua bollente salata e poi immergete interamente i moscardini e fateli cuocere per circa 30 minuti. Lasciateli raffreddare, estraeteli e tagliateli in tocchetti regolari. Lessate i gamberi e poi i gamberetti per pochi secondi in abbondante acqua salata, scolateli e uniteli nella ciotola con i moscardini. Tagliate le seppie ad anelli e fatele cuocere in abbondante acqua salata o al vapore per circa 10-15 minuti. Aggiungete le seppie e anche la polpa di granchio fresca nella ciotola con gli altri molluschi e crostacei. Condite con un'emulsione di olio, succo di limone filtrato, sale e pepe.
Fate scaldare una padella con un filo d'olio e tostate il pane tagliato a cubetti con le erbe aromatiche secche. Servite l'insalata di mare con i crostini di pane e profumate con foglioline di coriandolo fresco. Portate in tavola e servite.

Insalata di mare
con quinoa

ingredienti per 4-6 persone

quinoa **320 g** - gamberi **400 g** - calamaretti **600 g** - seppie **500 g** - polipetti **500 g** - cipolla di Tropea **1** - peperone giallo **1** - peperone rosse **1** - rabarbaro q.b. - funghi sott'olio q.b. - lattuga q.b. - limone **1** - semi di sesamo q.b. - aceto balsamico q.b. - menta fresca q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe nero

Pulite i calamaretti e le seppie e poi tagliali ad anelli, pulite anche i polipetti e i gamberi e sciacquali bene sotto l'acqua corrente. Cuocete i calamaretti e le seppie a vapore per circa 10-15 minuti, lessate i polipetti in abbondante acqua salata per circa 20 minuti e fate saltare i gamberi in padella con un filo d'olio per un paio di minuti.
Fate cuocere la quinoa in una casseruola versando a filo con l'acqua, coprite con il coperchio per 5 minuti e poi proseguite la cottura per altri 10 minuti. Mescolate i molluschi insieme ai crostacei, unite le verdure crude e tagliate a pezzetti i funghi sott'olio, aggiungete la quinoa e condite con un'emulsione di olio, succo di limone filtrato, sale e pepe.
Servite a piacere su un letto di lattuga, l'insalata di mare con la quinoa e le verdure, completate con i semi di sesamo e l'aceto balsamico.

Insalata di mare
speziata

MEDIA

ingredienti per 4-6 persone

polpo **800 g** - calamari **400 g** - seppie **500 g** - gamberetti **300 g** - peperone giallo **1** - sedano **1 costa** - carota **1** - cipolla di Tropea **1** - pomodorini ciliegino rossi q.b. - succo di **1** lime - paprica in polvere q.b. - senape in polvere q.b. - zenzero fresco o in polvere q.b. - prezzemolo fresco q.b. - coriandolo fresco q.b. - alloro **2 foglie** - olio E.V.O. - sale - pepe nero

Pelate la carota e ponetela con la costa di sedano in un'ampia casseruola colma d'acqua. Aggiungete le foglie di alloro, il sale e il pepe e portate a ebollizione.
Sciacquate il polpo sotto l'acqua corrente, immergete per un paio di volte i tentacoli per farli arricciare e poi immergete completamente il polpo e fatelo cuocere per almeno 40 minuti, coprendo la casseruola con un coperchio. Eliminate dall'acqua di cottura la schiuma che si creerà in superficie.
Una volta cotto, lasciatelo intiepidire e poi trasferitelo su un tagliere, pulitelo e riducetelo in tocchetti.
Cuocete i calamari e le seppie a vapore per circa 12-15 minuti a seconda dello spessore degli anelli.
Lessate i gamberetti per pochi secondi in abbondante acqua salata e poi fateli saltare per 1 minuto in una padella con un filo d'olio.
Lavate e mondate il peperone giallo, eliminate i filamenti e semi interni e riducetelo in piccoli cubetti. Tritate finemente la cipolla di Tropea, fatela rosolare in una padella con l'olio, aggiungete i cubetti di peperone, le carote precedentemente lessate a rondelle e il sedano in tocchetti.
Lasciate insaporire per un paio di minuti, poi regolate di sale e pepe e tenete da parte.
Amalgamate in una ciotola capiente il polpo con gli anelli di calamari e seppie, e i gamberetti. Unite le verdure, e condite con un'emulsione di olio, succo di lime filtrato, sale e pepe. Infine, profumate con il prezzemolo fresco, il coriandolo fresco, la paprica, la senape e lo zenzero.
Potete servire l'insalata di mare speziata arricchendola con pomodorini ciliegino.

Step by Step *del mese*

Cheesecake al bicchiere menta e cioccolato

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER IL CRUMBLE:
farina 00 **50 g**
zucchero **30 g**
burro **30 g**
cacao amaro **2 cucchiai**

PER LA CREMA:
ricotta **250 g**
panna **300 ml**
sciroppo alla menta **50 ml**
latte condensato **50 g**

PER LA BAGNA ALLA MENTA:
acqua **50 ml**
sciroppo alla menta **40 ml**

CONSIGLI

- Per un dolce ancora più goloso potete aggiungere alla crema alla menta delle gocce di cioccolato;
- Se volete intensificare il colore verde della menta, basterà aggiungere alla preparazione qualche goccia di colorante alimentare verde;
- Per un dolce semifreddo, preparare la *cheesecake* in uno stampo da fondo apribile e riponete la preparazione a rassodare in freezer

INIZIAMO

In una ciotola montate la panna con il latte condensato, aggiungete la ricotta.

Unite alla crema lo sciroppo alla menta. Amalgamate bene gli ingredienti e trasferite la crema alla menta in una *sac à poche*.

Mettete nel frullatore la farina con il burro e lo zucchero, impastate e unite il cacao amaro, frullate velocemente fino ad ottenere delle briciole.

Versare le briciole in una teglia rivestita con carta forno e infornare a 160°C per 12-15 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare.

Mettete le briciole di crumble sul fondo di un calice.

In una tazza mescolate l'acqua con lo sciroppo alla menta, versate la bagna ottenuta sulle briciole di crumble.

Coprite con la crema alla menta.

Decorate il dolce con qualche briciola di crumble e con foglioline di menta.

di **Maison Lizia**

maisonlizia

Maison Lizia è lo pseudonimo utilizzato da mamma e figlia per condividere su Instagram ricette, trucchi e consigli di una cucina semplice ma anche raffinata

www.maisonlizia.com

"PROVATELO ANCHE VOI!"

SCUOLA DI

PASTICCERIA

New York Cheesecake

Diffusa in tutto il mondo, in tantissime varianti, cotta e non, dolce e salata, con e senza glassatura, la più celebre è quella newyorkese, nata in realtà a Philadelphia nel 1872 a opera dell'inventore del celebre formaggio Philadelphia, l'ingrediente principale della moderna *cheesecake*. Seguite i nostri step per la classica e altre 3 versioni alternative!

INIZIAMO

PER LA BASE:

1) **Preparate** la base di biscotti frullandoli in un mixer con il burro fuso e la cannella. Compattate il composto in uno stampo apribile (diametro 22-24 cm) nel quale avrete foderato la base con un cerchio di carta forno della grandezza uguale alla base e imburrato le pareti, ottenendo uno spessore di circa 0,5 cm. Aiutatevi prima con un cucchiaio e poi con le mani inumidite), cuocetelo in forno preriscaldato, ventilato, a 170°-180°C per circa 10 minuti, togliete dal forno.

PER LA CREMA:

2) **Mescolate** bene, possibilmente con una frusta elettrica, il formaggio spalmabile con il mascarpone, le uova, lo yogurt, l'amido di mais, lo zucchero, lo zenzero, il succo e la scorza grattugiata del mezzo limone e un pizzico di sale.

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

- formaggio spalmabile **250 g**
- mascarpone **250 g**
- yogurt bianco intero **100 g**
- amido di mais **2 cucchiai rasi**
- zucchero **100 g**
- uova **2**
- zenzero in polvere q.b. (facoltativo)
- limone bio ½
- sale

PER LA BASE:

- biscotti secchi tipo Digestive **200 g**
- burro **50 g** + q.b.
- cannella **1 pizzico**

3) **Versate** la crema sulla base biscotto cotta, livellate e fate cuocere in forno per circa 60 minuti a 160°C, sempre funzione ventilata.

4) **Sfornate** la *cheesecake*, fatela raffreddare e ponetela in frigorifero per almeno tre ore. Servitela con topping a piacere.

IDEE TOPPING CHEESECAKE, ANCHE TAGLIATE IN FETTE E DECORATE IN MODO DIVERSO!

- Caramello salato e noccioline
- Coulis di frutta o confettura riscaldata
- Cioccolato fondente o crema di pistacchio fusa con chicchi di caffè
- Frutta fresca e panna montata
- Frutta secca e meringhette
- Effetto marmorizzato: versate all'ultimo, nella crema, qualche cucchiaio di confettura e mescolatelo brevemente prima di versarlo sulla base biscotto

PASTICCERIA

VARIANTI DI CHEESECAKE

MINI CHEESECAKE
con yogurt e mango

ingredienti per 6-8 persone
biscotti secchi **140 g**
farina di mandorle **60 g**
burro fuso freddo **90 g**
zucchero semolato **2 cucchiai**

per la crema
formaggio fresco spalmabile **400 g**
mascarpone **100 g**
panna **150 ml**
zucchero a velo **120 g**
succo di limone **1 cucchiaio**
colla di pesce **10 g**
(o agar agar **5 g**)

per decorare
mango **2**
zucchero a velo **2 cucchiai**
succo di limone **1 cucchiaio**

Per le basi
Frullate molto bene tutti gli ingredienti della base biscotto fino a ottenere un composto granuloso ma abbastanza compatto, versatelo in 6-8 anelli coppapasta disposti su una teglia rivestita con carta forno, compattate bene prima con un cucchiaino poi con le dita inumidite, riponete la teglia in frigorifero.

Per la crema
Mettete la colla di pesce ad ammorbidirsi in poca acqua fredda. Mescolate, con una frusta elettrica, i formaggi con lo zucchero e il limone.

Scaldate leggermente, al microonde o in un pentolino, 2-3 cucchiai di panna, scioglietevi la colla di pesce strizzata e unitela alla crema di formaggi.

Montate la panna ben fredda e unite anche quest'ultima con delicatezza, con movimenti dal basso verso l'alto, alla crema di formaggi. Versate la crema ottenuta sulle basi biscotti e riponete in frigorifero per un paio d'ore.

Per il topping al mango
Mondate i mango e tagliateli in piccoli pezzi, conditeli con il succo di limone e lo zucchero.

Per la finitura
Servite le mini *cheesecake* con i pezzettini di mango.

COME REALIZZARE COPPAPASTA HOME MADE
Ritagliate un rettangolo di carta stagnola di 30x40 cm, piegatelo in due per il verso della larghezza, e poi ancora in due, ottenendo quindi un rettangolo 40 x 7,5 cm. Arrotolate il rettangolo unendo i due estremi, schiacciatelo leggermente e fermate le estremità con la spillatrice o con un pezzetto di scotch. Ripetete l'operazione per il numero di coppa pasta che vi servono

CHEESECAKE senza gelatina

ingredienti per 6 persone

per la base

biscotti secchi integrali **250 g**
burro **100 g**
polvere di caffè **1 pizzico** (facoltativo)

per la crema

mascarpone **400 g**
yogurt bianco intero **150 g**
panna fresca da montare **150 g**
zucchero a velo **70 g**
topping al caramello q.b.

Per la base

Tritate i biscotti con la polvere di caffè e amalgamateli con il burro fuso, foderate una tortiera con la carta forno e mettete i biscotti facendoli aderire bene sul fondo, lasciate la base di biscotti in frigorifero per circa 20 minuti.

Per la crema

Mescolate il mascarpone, lo zucchero a velo, lo yogurt e aggiungetevi la panna montata a neve ben ferma, girando dal basso verso l'alto con una spatola.

Per la composizione

Riprendete la base di biscotti e versateci la crema livellandola bene, mettetela in frigorifero per almeno tre ore. Servite la *cheesecake* con topping al caramello.

CHEESECAKE
al cocco e cioccolato bianco

ingredienti per 6 persone

per la base

biscotti secchi **250 g**
farina di cocco
o cocco rapè **2 cucchiai**
burro **125 g**
cacao amaro in polvere ½ **cucchiaino**

per la crema

formaggio fresco spalmabile **300 g**
panna fresca da montare **200 g**
zucchero a velo **80 g**
cioccolato bianco **200 g**
farina di cocco
o cocco rapè **80 g**

per decorare

cocco fresco q.b.

Per la base

Frullate molto bene tutti gli ingredienti della base biscotto, compattate il composto in uno stampo apribile (diametro 22 cm) nel quale avrete foderato la base con un cerchio di carta forno della grandezza uguale alla base.

Per la crema

Sciogliete il cioccolato bianco in pezzetti nel microonde o a bagnomaria, fatelo intiepidire.

Unite a parte, in una ciotola capiente, il formaggio, la panna, lo zucchero a velo, montate tutti gli tutti gli ingredienti fino a ottenere una crema ben soda, aggiungete il cioccolato fuso, mescolate bene e per ultimo aggiungete la farina di cocco, amalgamate il tutto.

Per la composizione

Riprendete la base biscotto e versatevi sopra la crema, livellate e rimettete in frigorifero per almeno quattro ore.

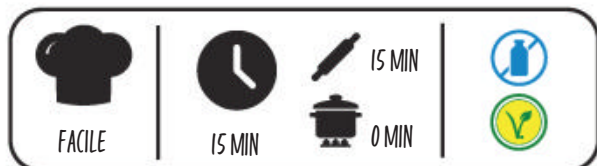
Servite la *cheesecake* con veli di cocco fresco realizzati utilizzando un pelaverdure.

la variante: bi-cioccolatosa

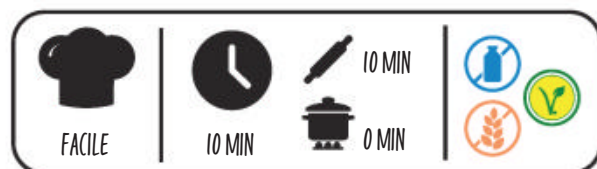
Potete utilizzare biscotti al cioccolato per la base e aggiungere scagliette di cioccolato fondente per la decorazione.

Hai mai con il

Il dragoncello o estragone è una pianta perenne, aromatica e amara, originaria della Siberia del sud e della Russia meridionale, e coltivata nell'Europa occidentale per i suoi usi sia gastronomici che medicinali (ha proprietà antisettiche e digestive, le radici danno sollievo al mal di gola e l'infuso di foglie stimola l'appetito). In cucina, il dragoncello, con il suo sapore che ricorda un po' l'anice e un po' la liquirizia, è un grande insaporitore, soprattutto in abbinamento a carni bianche, lessi e bolliti, ma anche pesce. Noto come ingrediente della salsa bernese, viene anche utilizzato nella salsa tartara, ed è l'ingrediente principe, invece, della salsa al dragoncello toscana.

Salsa toscana al dragoncello

ingredienti per 4 porzioni
dragoncello **2 ciuffi** - prezzemolo **1 ciuffo** - basilico **qualche foglia** - mollica di **1** panino (**1 pugno**) - aglio **1 spicchio** - aceto **1 cucchiaio** - olio E.V.O. - sale - pepe

Eliminate i gambi delle erbette, quindi tritatele finissime insieme all'aglio precedentemente ben schiacciato. Mettete tutto in una ciotola con la mollica di pane sbriciolata, salate e pepate, poi unite un cucchiaio d'aceto. Girando continuamente, versate a filo l'olio.
Conservate la salsa in un recipiente ben chiuso in frigorifero e usate per accompagnare bolliti, uova sode, pesce, verdure.

Insalata con cetrioli, pomodori, olive e dragoncello

ingredienti per 1 insalata
dragoncello **1 ciuffo** - pomodori datteri **200 g** - cetriolo **1** - olive kelemata **200 g** - peperone giallo - lattughino q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe

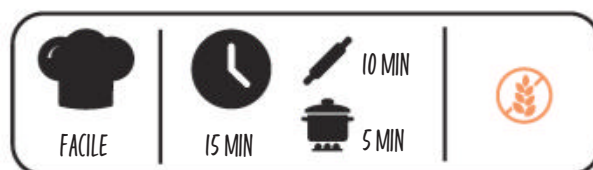
Pulite tutte le verdure. Tagliate a metà i pomodori, a listarelle il peperone eliminando la parte bianca e i semini interni. Denocciolate le olive e tagliate longitudinalmente il cetriolo per ricavare i "nastri" di cetriolo. Sciacquate delicatamente le foglie di dragoncello lasciandole intere.
Trasferite le verdure nei piatti e condite con sale, pepe e un giro d'olio a crudo.

Provate il dragoncello anche in abbinamento all'uva in un'insalata con lattuga e feta

provato dragoncello?

ingredienti per 4 persone
dragoncello **1 ciuffo** - pollo intero **1** - scalogni **3** - piselli freschi **300 g** - burro (a temperatura ambiente) **250 g** - aglio **3 spicchi** - sale - pepe - vino bianco **1 bicchiere** - aceto bianco **½ bicchiere**

Preparate una "marinatura" con il burro morbido: mettetelo in una ciotola con 1 scalogno tritato e metà del dragoncello sminuzzato. Tagliate poi il pollo in parti (cosce, petto, etc.) applicando il condimento su tutte le sue parti. Fate rosolare il pollo in un tegame con il resto del burro, l'aglio e 2 scalogni. Aggiungete i piselli e il resto del dragoncello (compresi i gambi), sfumate prima con l'aceto e (dopo che è evaporato) bagnate con il vino.
Cuocete in forno con il pollo coperto a 170°C per un 1 ora oppure continuate la cottura nel tegame, bagnando ogni tanto il pollo con il suo sugo durante la cottura.

Omelette al dragoncello

ingredienti per 2 persone
uova **4** - dragoncello essiccato **20 g** - succo di ½ limone - yogurt bianco **1 cucchiaio** - olio E.V.O. - sale - pepe

Mettete il dragoncello essiccato a rapprendere in acqua e succo di limone filtrato. Sbattete le uova in una ciotola, unite il sale e il pepe. Aggiungete alle uova il dragoncello e un cucchiaio di yogurt. Amalgamate gli ingredienti.
Scaldate l'olio in una padella, versate il composto, cuocete l'omelette a fiamma lenta. Non appena i bordi inizieranno a rapprendersi, ruotate la padella in modo che l'omelette si stacchi e chiudetela a ventaglio (o mezzaluna). Servite l'omelette calda.

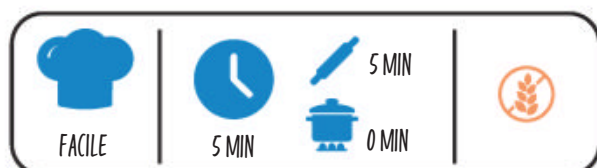
IN CUCINA CON I BAMBINI

NECESSARIA PER IL BENESSERE DEI BIMBI, PERCHÉ RICCA DI VITAMINE, FIBRE E SALI MINERALI, LA FRUTTA PUÒ DIVENTARE ANCHE UNA MERENDA GOLOSA E DIVERTENTE DA PREPARARE INSIEME AI VOSTRI PICCOLI CHE, IN QUESTE 4 VERSIONI, LA ADORERANNO!

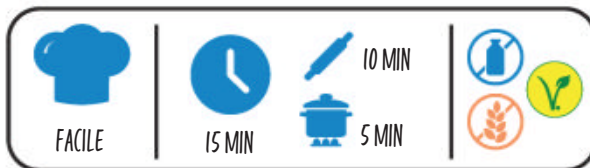
MOUSSE DI YOGURT E FRUTTA

ingredienti per 4 persone
yogurt **250 g** - mascarpone **150 g** - zucchero a velo **20 g** - acqua fredda **160 ml** - frutti di bosco misti **150 g** + per la decorazione

Amalgamate lo yogurt con il mascarpone e lo zucchero a velo in una ciotola. **Frullate** la frutta con l'acqua fredda fino a ottenere una crema morbida e omogenea. **Amalgamate** i due composti e trasferiteli all'interno di barattolini o bicchierini trasparenti e lasciate riposare in frigorifero per circa 30 minuti. **Decorate** con frutti di bosco misti e servite.

FRULLATI DI FRUTTA

ingredienti per 2 frullati
Frullato banana, miele e latte:
miele **1 cucchiaino** - banana **1** - latte freddo **150 ml**
Frullato fragole e latte:
zucchero di canna **20 g** - fragole **200 g** - latte freddo **150 ml**
Frullato pesca e melone:
pesca **1** - melone ½ - yogurt bianco freddo
Frullato pera e kiwi:
pera **1** - kiwi **1** - albicocche **3** - gelato fior di latte **2 palline**

Mettete tutti gli ingredienti nel frullatore e frullate per almeno 1 minuto per ottenere un composto spumoso.

LOLLIPOP DI FRUTTA E CIOCCOLATO

Ingredienti per 6-8 lollipop
kiwi (verdi o gialli) non troppo maturi **2** - cioccolato fondente **200 g** - **strumenti necessari:** stuzzicadenti grossi di legno (o forchettine per *finger food*)

Spezzettate la tavoletta di cioccolato in una ciotola (adatta alle alte temperature ma dai bordi sottili). Ponete la ciotola in un pentolino con acqua bollente per sciogliere a bagnomaria il cioccolato, quindi mescolate fino a ottenere una consistenza fluida.
Sbucciate i kiwi e tagliateli a rondelle spesse 1 cm almeno.
Infilzate la frutta sugli stuzzicadenti e "tuffatela" per 1/2 nel cioccolato sciolto.
Roteate per uniformare e poi lasciate addensare su una griglia.

PERCHÉ I BAMBINI DEVONO MANGIARE LA FRUTTA?
La frutta gioca un ruolo fondamentale nella crescita perché ricca di vitamine, fibre e sali minerali, nutrienti fondamentali. Inoltre, grazie all'alta percentuale di acqua contenuta, aiuta a garantire all'organismo la giusta idratazione

FROZEN BANANA RICOPERTA DI MANDORLE

ingredienti per 4 porzioni
banane mature ma sode (grandi) **2** - yogurt bianco **140 g** - frutta secca (oppure: frutta pralinata tritata grossolanamente, scagliette di cioccolato) q.b.

Sbucciate le banane, tagliatele in due, infilzatele fino a ¾ con 4 bastoncini di legno, mettetele su un vassoio rivestito con carta forno, copritele con pellicola e congelatele. Preparate un piatto con la frutta secca tritata grossolanamente.
Passate le banane congelate prima nello yogurt poi nella decorazione scelta; gustatele subito o rimettetele nel congelatore.

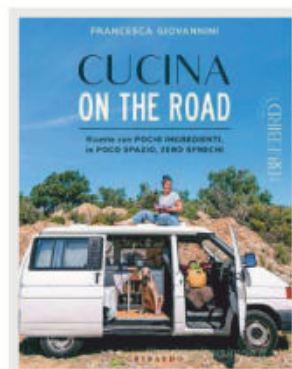
I TAGLI DEL MAIALE.
LE RAZZE, LE PREPARAZIONI DI BASE E LE TECNICHE DI COTTURA

Imparate a riconoscere e a preparare al meglio tutte le parti del maiale, dal muso al codino, dalla spalla alla pancia. Le giuste scelte, gli strumenti, gli ingredienti e le ricette per preparare piatti perfetti e moderni con il linguaggio chiaro e comprensibile e il metodo infallibile del team di Allan Bay che cura Master di cucina, la collana con tutto ciò che è necessario a chi vuole approcciare la cucina come un grande chef.

di Manuela Vanni
Giunti Editore
96 pagine - € 9.90

CUCCHIAIO.IT
100 RICETTE PIÙ AMATE

Una raccolta dei 100 piatti più cercati, più amati e cucinati dai follower di cucchiaio.it. Proposte facili da realizzare, pensate per la cucina di tutti i giorni ma perfette anche da condividere tra amici, non solo sui social. Velocissime o low cost, a base vegetale o come torte salate, qui troverete le ricette più apprezzate dal passaparola della rete e adatte a ogni occasione, con molte idee per l'aperitivo o la cena, dolci irresistibili e, in più, una selezione di cocktail per sperimentare l'abbinamento che più vi piace.

Editoriale Domus
180 pagine - € 12.90

CUCINA ON THE ROAD.

Questo libro racconta come organizzare la cucina di un van, di un camper o di un luogo ristretto, senza sentire la mancanza di spazi più grandi. Produrre pochi rifiuti è una priorità e fare scelte consapevoli ci permette di risparmiare tempo ed energie. Dunque tecniche e consigli utili, come per esempio utilizzare un colino anche come scolapasta o vaporiera. Per una cucina con sempre meno sprechi e sempre più consapevole, all'interno di un van o di una casa.

di Francesca Giovannini
Editore Gribaudo
180 pagine - € 18.90

ALGHE. 60 RICETTE GOLOSE E RICCHE DI IODIO PER FARE IL PIENO DI ENERGIA

Le alghe sono utilizzate dall'uomo da millenni e costituiscono un alimento comune nella dieta di molti popoli, soprattutto orientali, come i Cinesi e i Giapponesi. Il loro valore nutritivo è sbalorditivo: contengono carboidrati, proteine, acidi grassi Omega 3, antiossidanti, vitamine, sali minerali e oligoelementi. In questo libro troverete piatti semplici con proporzioni di alghe molto equilibrate. Per crescere non hanno bisogno di pesticidi né di fertilizzanti, ma solo di luce naturale e acqua di mare. Sono alimenti sostenibili e preziosi. Di cos'altro abbiamo bisogno?

di Julie Desnoulez
Guido Tommasi Editore-Datanova
152 pagine - € 27.00

LA TAVOLA DEL CONTADINO.
IL CAMPO, IL CORTILE, LA STALLA NELLA CUCINA DELLA TRADIZIONE REGIONALE

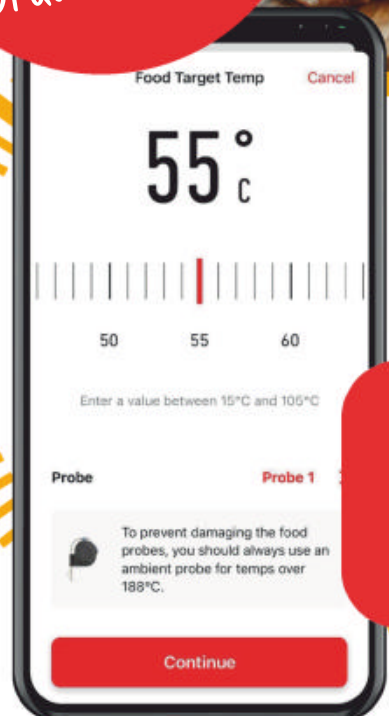
La cucina contadina è nata povera, ma è piena di inventiva, come dimostrano le oltre 190 ricette che corredano questo volume. Un mondo odoroso di erbe spontanee, di minestre e zuppe, di verdure e legumi coltivati nel campo e nell'orto sta a testimoniare una lunga serie di antiche preparazioni.

di Accademia italiana della cucina
(a cura di) Editore Bolis
248 pagine - € 19.00

SANTANNA E PROTEINE

La nuova acqua che disseta e rinforza

Acqua Sant'Anna lancia sul mercato un'esclusiva novità una nuova sfida: Sant'Anna PRO, l'acqua con proteine, che contribuisco alla crescita e al mantenimento della massa muscolare. Bevanda ad alto contenuto di proteine con 15 g di proteine, più zinco in Acqua minerale naturale Sant'Anna. Senza zuccheri, conservanti, coloranti e glutine, Sant'Anna PRO è pronta da bere e disponibile in due gusti: tropical e frutti verdi più menta.

www.santanna.it

WEBER CONNECT

l'app per il barbecue 2.0

Un'app per la cottura intelligente con schermata iniziale interattiva, ricette, contenuti e video esplicativi: WEBER CONNECT – Versione 2.0 offre agli appassionati di barbecue gli strumenti digitali per creare piatti sempre deliziosi su qualsiasi tipo di dispositivo (a carbone, a gas, a pellet o elettrico), aiutandoli a monitorare lo stato di cottura (sia accanto al barbecue che da remoto). Per trasformare qualunque barbecue in un dispositivo intelligente, è sufficiente acquistare il WEBER CONNECT Smart Grilling Hub sul sito weber.com o presso i rivenditori Weber.

www.weber.com

IMPASTI MORBIDI E LIEVITATI

con l'olio Dolceforno

A base di semi vari, arricchito con lecitina vegetale estratta dai semi di girasole, Dolceforno rende l'impasto più morbido e favorisce una lievitazione ottimale ed omogenea. Il risultato? Torte più soffici, più a lungo. Con l'86% di grassi saturi in meno del burro e il 35% di grassi saturi in meno rispetto all'olio di girasole, è il sostituto perfetto del burro per torte più sane e leggere. Senza allergeni, senza glutine e lattosio, è adatto anche per preparare gustose ricette vegane e vegetariane.

gigliooro.it

RIDERE DI GUSTO

dalla colazione con le faccine balocco

Da soli o in compagnia, ridere è un toccasana e perché non iniziare a farlo proprio dal mattino? Le Faccine Balocco sono i frollini ideali per iniziare la giornata con il sorriso: preparate con uova da galline allevate a terra, 100% latte fresco italiano Alta Qualità, cioccolato e nocciole, sono prodotte con ingredienti non modificati geneticamente, senza conservanti, coloranti, né grassi idrogenati.

www.balocco.it

AGROMONTE E TUTTA LA BONTÀ DEL PICCADILLY

in una salsa di pomodoro eccezionale

Coltivato fin dall'antichità nel Sud Italia, il piccadilly è un pomodoro a grappolo dalla buccia rosso brillante. Di piccole dimensioni e dalla forma leggermente allungata con l'estremità appuntita, gode di un buon tenore zuccherino, un eccezionale carattere di dolcezza e sapidità e un'ottima consistenza. Il piccadilly, grazie alla forte expertise di Agromonte nella trasformazione del pomodoro, diventa una salsa dolce, cremosa e pronta per essere usata nelle vostre ricette preferite!

agromonte.it

Benvenuta estate

tra salotti esclusivi, nuove ricette, grandi chef e arte

Tessa Gelisio con **Andrea Mainardi** e lo **chef Elio Sironi** sulla terrazza de *Il Salotto di Milano*.

Un viaggio all'insegna del gusto, tra *finger food* e ricette classiche, perfette per una festa tra amici. È lo spirito dei Menu in Terrazza di Cotto e mangiato, con protagonisti Tessa Gelisio e gli chef Andrea Mainardi, Elio Sironi e tanti ospiti.
Piatti da assaporare all'aria aperta, sul *rooftop* dello spazio espositivo *Il Salotto di Milano*: dalla pasta declinata in tre specialità al *pulled pork*, da cucinare ma anche da ammirare grazie ai fumetti realizzati dal fumettista Davide Besana. E poi, per due chiacchiere in relax, tanti amici chef e i consigli di *bon ton* dell'esperto Nicola Santini.
L'occasione perfetta per salutarsi prima dell'estate: Cotto e mangiato si prende una pausa fino a settembre, quando tornerà con un nuovo repertorio di ricette da scoprire e con i nuovi Menu, dove ci sarà spazio, tra le tante novità, per i grandi chef con le loro proposte innovative e per la gara dei giovani allievi delle scuole alberghiere che riprenderà in autunno fino all'assegnazione della nostra settima Borsa di Studio.

Tessa Gelisio e **Andrea Mainardi** alle prese con una delle ricette più gustose di Menu in Terrazza.